

جيل آزوباردي

# أنجح الاختبارات لمعرفة الذات



- هل تفهمين الرجال؟
- هل أنت جاهزة للزواج؟
- هل كل منكما مخلوق للآخر؟
- ما هي نزواتك العميقة؟
- كيف تحب؟

MARABOUT

جيل آزوباردي

# أنجح الاختبارات لمعرفة الذات

ترجمة
د. عقيل الشيخ حسين



ISBN 9953-15-116-4

العنوان الأصلي لهذا الكتاب باللغة الفرنسية
Maxi Tests





شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطـار - سنتـر زعـرور - ص.ب: ١١/٨٢٥٤
هاتف/فاكس: ٤٥٠٩٥٠ - ١ - ٩٦١ ٠٠ - بيروت لبنان
Email: dfarasha@cyberia.net.lb

# ملخص المحتويات

## مقدمة

«إعرف نفسك بنفسك»، عبارة سقراط الشهيرة لا تزال أصداؤها تتردد حتى الآن. ولعلها اليوم أكثر تأثيراً ممّا مضى، وذلك لسببين اثنين، ففي عالم يتغير بسرعة ويتطوّر باستمرار، يحتاج المرء شخصية قوية تخوّله السيطرة على محيطه وقدره. وفي مجتمع ضاعت فيه المرجعيات واختلطت فيه أدوار النساء بأدوار الرجال واحتاجت إلى تحديدها من جديد، يحتاج المرء أن يعرف نفسه معرفة حقّة ممّا يسهّل العلاقات الإنسانية سواء في المجتمع أو في الحياة الخاصة.

غير أن معرفة الذات هي المهمة الأصعب في الحياة لأنها تستوجب مراجعة الذات وسبر أغوارها بتجرّد وشجاعة. لذلك يساعدك هذا الكتاب على اكتشاف أوجه شخصيتك المتعددة وفك رموزها التي خفيت عليك، ويعينك بالتالي على فهم شخصية الآخرين.

وفي الأحوال كافة، سيجعلك محتوى هذا الكتاب تمضي أوقاتاً ممتعة سواء كنت وحيداً أو مع نصفك الآخر!.

# مؤشر النشاط الجسدي

وزنك ومرونة جسمك ونبضك وقدرتك على التحمل... هل أنت في ذروة نشاطك أو أنك منهك القوى؟ قم بإجراء هذا الاختبار على نفسك لكي تعرف الإجابة.

## ١ ـ مؤشر البدانة

يتوقف وزن جسمك المثالي على مؤشر بدانتك. ويمكن تحديد هذا المؤشر بقسمة الوزن على مربع القامة. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تزن ٥٦ كيلوغراماً وطولك ١،٧٠ متراً، فإن مؤشر بدانتك يكون بقسمة وزنك أي: ٥٦ على ١،٧٠×١،٧٠ = ١٩،٣٧، أي عدد الكيلو غرامات المقابل للمتر المربع الواحد من مساحة جسمك.

أ ــ إذا كان مؤشر بدانتك أقل من ١٨، فأنت تعاني من «نقص في الوزن» — ١ نقطة

ب ــ إذا كان بين ١٨ و٢٥، فوزنك «طبيعي» صفر نقطة

ج ــ إذا كان بين ٢٥ و٣٠، فأنت تعاني من «زيادة في الوزن» (٢٢،٤٪ من النساء في فرنسا، و٢١،١٪ من الرجال) — ٢ نقاط

د ــ أكثر من ٣٠، فأنت بدين (٩٪ من النساء في فرنسا، و٥٪ من الرجال) — ٥ نقاط

---

## ٢ ـ معدل الطول بالنسبة إلى الوركين

معدل الطول بالنسبة إلى الوركين يجب أن يكون ٠،٨٥ عند المرأة (٠،٩٥ عند الرجل). وإذا زاد عن ذلك، تكون هناك زيادة في الوزن من النوع الـ «Androïde» (كيلو غرامات زائدة على مستوى البطن والمعدة بالشكل المعروف عند الرجال). أما إذا نقص عن ذلك، فتكون هناك زيادة في الوزن من النوع الـ «Gynoïde» وتكون الكيلوغرامات الزائدة، بالشكل المعروف عند النساء، على الردفين والفخذين وأسفل البطن. من أجل قياس معدل الطول بالنسبة إلى الوركين، يمكنكم أن تستخدموا المتر الذي يستخدمه الخياطون، وأن تقيسوا محيط الوركين في أضيق موضع منه تحت الأضلاع وفوق السّرة. يمكنكم بعد ذلك أن تقيسوا محيط الوركين في الموضع الأكثر اتساعاً على مستوى العظمتين الناتئتين. وبعد ذلك اقسموا الرقم الأول على الرقم الثاني فتحصلون على معدل الطول بالنسبة إلى الوركين.

أ ـ إذا زاد هذا المعدل عن ٠،٨٥ (عند المرأة)
أو عن ٠،٩٥ (عند الرجل) - ١ نقطة

ب ـ إذا كان هذا المعدل مساوياً لـ ٠،٨٥ أو ٠،٩٥ صفر نقطة

ج ـ إذا كان هذا المعدل أقل من ٠،٨٥ أو ٠،٩٥ - ١ نقطة

## ٣ ـ قياس النبض

عند الاستيقاظ من النوم، وقبل النهوض من السرير، قيسوا نبضكم بالضغط الخفيف بواسطة السبابة والإبهام على الشريان

السباتي الموجود في العنق، أو على راحة اليد (عند الإبهام). عدّوا بعد ذلك عدد النبضات خلال دقيقة واحدة، أو خلال نصف دقيقة (في الحالة الأخيرة، اضربوا العدد باثنين).

| | |
|---|---|
| أ ـ أقل من ٥٥ نبضة في الدقيقة | + ٣ نقاط |
| ب ـ بين ٥٥ و٦٥ نبضة | + ١ نقطة |
| ج ـ حوالى ٧٠ نبضة | صفر نقطة |
| د ـ أكثر من ٧٥ ـ ٨٠ نبضة | - ٢ نقطة |
| هـ ـ أكثر من ٩٠ ـ ١٠٠ نبضة | - ٥ نقاط |

٤ ـ القدرة على استعادة النشاط

تتوقف هذه القدرة على حركة القلب (النبض). كيف يتم قياسها؟

● ينبغي قياس النبض في وضعية الراحة. بعد الحصول على عدد النبضات خلال ١٥ ثانية، يضرب الرقم بأربعة فتحصل على معدل سرعة ضربات القلب في وضعية الراحة (ن صفر).

● بعد ذلك، نقوم بثلاثين انحناءة كاملة خلال ٤٥ دقيقة، ثم نقيس النبض مجدداً خلال ١٠ ثوان ونضرب الرقم بستة، فتحصل على معدل قابلية القلب على التكيف مع الجهد (ن ١).

● بعد دقيقة من الراحة، نقيس النبض مرة أخرى خلال ١٥ ثانية ونضرب الرقم بأربعة، فتحصل على معدل قابلية القلب على استعادة نشاطه (ن ٢).

● نجمع ن صفر + ن ١ + ن ٢، ونطرح ٢٠٠ من الحاصل ثم نقسم النتيجة على ١٠ فنحصل على رقم يتراوح بين صفر و ١٠. هذا الرقم هو مؤشر استعادة النشاط (م س).

أ ـ إذا كان المؤشر بين صفر و ١٥ + ٣ نقاط

ب ـ إذا كان المؤشر بين ٥ و ١٠ صفر نقطة

ج ـ إذا كان المؤشر أكثر من ١٠ - ٢ نقطة

٥ ـ مرونة الجسم

٥ ـ ١: نتخذ وضعية الوقوف مع ضم الساقين، ثم ننحني إلى الأمام ونحاول لمس الأرض باليدين من دون ثني الركبتين:

أ ـ إذا لم تتجاوز اليدان مستوى الركبتين - ١ نقطة

ب ـ إذا وصلت اليدان إلى مستوى الساقين صفر نقطة

ج ـ إذا أمكن إلصاق الكفين بالأرض + ٢ نقطة

٥ ـ ٢: نجلس على الأرض ثم نمد الساقين مع إبعادهما عن بعضهما إلى أقصى حد ممكن، وننحني بعد ذلك إلى الأمام إلى أقصى حد ممكن:

أ ـ إذا أمكن وضع اليدين وحدهما على الأرض - ١ نقطة

ب ـ إذا أمكن وضع الكوعين على الأرض صفر نقطة

ج ـ إذا أمكن تقريباً لمس الأرض بالرأس والصدر + ٢ نقطة

٥ ـ ٣: نضع إحدى الركبتين على الأرض (في وضعية الركوع) والساق الأخرى في وضعية زاوية قائمة ثم ننحني إلى

الأمام مع إبقاء الظهر مستقيماً، ونحاول الإمساك بالرجل من خلف الظهر:

أ ـ عدم القدرة على القيام بذلك — ١ نقطة

ب ـ إذا أمكن إمساك الرجل بيد واحدة صفر نقطة

ج ـ إذا أمكن إمساك الرجل بكلتي اليدين + ٢ نقطة

٦ ـ القدرة العضلية

٦ ـ ١: نتخذ وضعية الانبطاح على البطن مع بسط اليدين والذراعين إلى الجانبين ثم نحاول الارتفاع إلى أقصى حد ممكن والهبوط بعد ذلك. فإذا أمكن القيام بذلك:

أ ـ أقل من خمس مرات — ١ نقطة

ب ـ بين ٥ و١٠ مرات صفر نقطة

ج ـ أكثر من ١٠ مرات + ٢ نقطة

٦ ـ ٢: نتخذ وضعية التمدد على الظهر، مع شبك اليدين خلف الرأس وثني الساقين، ثم نقوم بتنفيذ التمارين الخاصة بالبطن (نعلو ونهبط بالجذع عدة مرات دون من أن يلامس الظهر الأرض)؛ فإذا أمكن القيام بذلك:

أ ـ أقل من ١٠ مرات — ١ نقطة

ب ـ بين ١٠ مرات و٢٠ مرة صفر نقطة

ج ـ أكثر من ٢٥ مرة + ٢ نقطة

### ٧ ـ المقاومة العضلية

نتخذ وضعية الوقوف مع إلصاق الظهر بالجدار، ثم نثني الركبتين لتأخذ الساقان شكل زاوية قائمة ونأخذ وضعية مشابهة لوضعية الجلوس على كرسي. فإذا أمكن الحفاظ على هذه الوضعية:

أ ـ أقل من دقيقة — ١ نقطة

ب ـ بين دقيقة ودقيقتين صفر نقطة

ج ـ أكثر من دقيقتين + ٢ نقطة

### ٨ ـ حس التوازن

نتخذ وضعية الوقوف مع بسط الذراعين إلى الجانبين، ثم نثني إحدى الساقين جانبياً ونضع القدم على ركبة الساق الأخرى ونغمض العينين. فإذا أمكن القيام بذلك:

أ ـ أقل من ١٠ ثوانٍ — ١ نقطة

ب ـ بين ١٠ ثوانٍ و٣٠ ثانية صفر نقطة

ج ـ أكثر من ٣٠ ثانية + ٢ نقطة

### احتساب النقاط

نقوم بجمع النقاط فنحصل على رقم يتراوح بين — ٢٠ و + ٢٠.

**أقل من ـ ١٢**

معدل النشاط منخفض بشكل بالغ. لا شك أنكم تعانون من مشاكل جسدية أو قلبية... ينبغي استشارة الطبيب.

بين - ١١ و - ٦

حالة النشاط متدنية جداً. لا بد من اتباع نظام صحي جيد: غذاء أكثر توازناً مع تجنب الإفراط (في التدخين والكحول والقهوة والسهر...)، مع زيادة التمارين الجسدية.

بين - ٥ و ٥

معدل النشاط متوسط (طبيعي). من أجل تحسينه (خاصة إذا كان دون الصفر)، لا بد من الانتباه أكثر إلى التغذية (التقليل من تناول الدهنيات والسكريات وزيادة تناول الألياف)، مع ممارسة الرياضة بشكل منتظم (مدة ٤٥ دقيقة وثلاث مرات في الأسبوع).

بين ٦ و ١١

حالة النشاط في وضع مرضٍ (خصوصاً في حدود ١١ نقطة). نظام حياتك الصحي في حالة جيدة، ولا شك أنك تمارس الرياضة بانتظام. عليك الاستمرار في ذلك.

بين ١٢ و ٢٠

معدل نشاط جسدي شبيه بمعدل النشاط الجسدي عند الرياضيين ذوي المستوى الرفيع. نهنئك على ذلك!

# حساب مؤشر التعب

أجب على الأسئلة التالية بـ:

نادراً صفر أحياناً ١ غالباً ٢ دائماً ٣

☐ ١ ـ أتناول بعض الوجبات بسرعة (وخصوصاً وجبة الفطور).

☐ ٢ ـ أتناول طعامي لأكثر من ثلاث مرات أسبوعياً في مطعم للوجبات السريعة.

☐ ٣ ـ أدخن، على الأقل، علبة سجائر في اليوم.

☐ ٤ ـ أجد صعوبة في النوم ليلاً بسبب الأرق.

☐ ٥ ـ أتناول حبوباً منومة أو مضادة للاكتئاب أو للانهيار العصبي، أو منها جميعاً.

☐ ٦ ـ أتناول المنشطات أحياناً.

☐ ٧ ـ أبتلع أكثر من ثلاثة فناجين من القهوة يومياً.

☐ ٨ ـ أشعر بألم حاد عندما أركض للحاق بالباص.

☐ ٩ ـ أفقد أعصابي للاشيء.

☐ ١٠ ـ ازداد وزني أو نقص (خمسة كيلو غرامات على الأقل) خلال الاثني عشر شهراً الأخيرة.

☐ ١١ ـ أشعر بالإعياء عندما أفكر بكل ما عليّ القيام به غداً من أعمال.

☐ ١٢ ـ أشعر بصعوبة في التركيز على عملي.

☐ ١٣ ـ أستيقظ من نومي مرات عديدة خلال الليل.

☐ ١٤ ـ أجد صعوبة في مغادرة سريري عند الصباح.

☐ ١٥ ـ تنتابني حالة من التعب الشديد في حدود الساعة الخامسة بعد الظهر.

☐ ١٦ ـ أعاني من اضطراب شديد في النوم.

☐ ١٧ ـ لا أجد الوقت الكافي للقيام بكل ما عليّ القيام به.

☐ ١٨ ـ أشعر بالتشاؤم عندما أفكر بالمستقبل.

☐ ١٩ ـ تعرضت لحوادث أصبت فيها ببعض الجروح خلال الأشهر الستة الأخيرة.

☐ ٢٠ ـ أغفو أحياناً في القطار أو في الباص.

☐ ٢١ ـ أتناول طعامي بشراهة وحتى التخمة.

☐ ٢٢ ـ تنتابني أوجاع في جسمي (حالات مغص، صداع...).

☐ ٢٣ ـ لا أشعر بالرغبة في ممارسة الجنس.

☐ ٢٤ ـ أنتفض مذعوراً عندما يرن جرس الهاتف.

☐ ٢٥ ـ لا أشعر برغبة في الخروج مساءً (أتهالك عند الساعة التاسعة والنصف أمام أحد أفلام التلفزيون).

**مؤشر التعب (حسب النقط)**

إجمع ما حصلت عليه من نقاط واكتشف ما إذا كنت خائر القوى فحسب، أو منهكاً بشكل كامل.

**أقل من ٢١ نقطة: أنت خائر القوى**

لا بأس رغم كل شيء. فمؤشر التعب عندك منخفض بشكل استثنائي (خاصة إذا كنت، عند إجراء الاختبار، في عزّ فصل الشتاء) نظراً إلى ظروف الحياة في المدينة، وقد يولد الانطباع بأنك تمضي أوقاتاً سعيدة في مناخ لطيف تحت أشعة الشمس، أو بأنك تمتلك قوة جسدية كبيرة (وتعمل في نقل آلات البيانو أو كحطّاب أو كرام للأوزان الثقيلة في ألمانيا الشرقية سابقاً أو كمصارع ياباني من الوزن الثقيل...). لا شك بأنك تعيش حياة تكاد تكون خالية من الشوائب من الناحية الصحية، وأن نشاطك الذهني شبيه بما نجده عند الكبار من أتباع جماعة «زن» ــ وهو مذهب بوذي يشكّل التأمل أولى اهتماماته ــ على كل حال، عليك أن تستمر في ما أنت عليه.

**كيف تستعيد حيويتك؟**

● عليك أن تعطي الأفضلية في نظامك الغذائي للسكريات البطيئة الاحتراق (معجنات، بطاطس...) على السكريات السريعة (حلويات، سكاكر...). عندما تتناول الشوكولا أو تشرب كأساً من الكوكاكولا فإن ذلك يمنحك مباشرة دفعة قوية من النشاط، ولكنه لا يوفر لك طاقة احتياطية. وبالنتيجة، تشعر بحالة من التعب الشديد خلال النهار (في حدود الساعة الخامسة بعد الظهر، على العموم).

● عليك أن تتناول الأطعمة الكاملة (خبز، مشتقات الحبوب...) بقدر الإمكان، فهي تحتوي على الكثير من المغنيزيوم، وهو من المواد الأساسية التي تقاوم التعب.

• عليك التنويع في غذائك، لأنك عندما تتناول من كافة الأطعمة (التي تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية...)، تكون واثقاً من أن لا شيء ينقصك.

• لا تفرط في تناول المنبهات كالقهوة والكحول والتبغ... فهي تنشط على المدى القصير، ولكنها تتعب على المدى الطويل.

• لا تأكل بين الوجبات لأنك تصرف بذلك شيئاً من الطاقة في الهضم، كما تحصل على كمية كبيرة من السعرات الحرارية (قطعة خبز بالشوكولا تساوي طبقاً كبيراً من اللحم والخضار).

• إشرب عصير الكيوي (فهو الأكثر غنى بالفيتامين C، حيث أن كل مئة غرام من عصير الكيوي تحتوي على ٢٥٠ ملغ من هذا الفيتامين مقابل ٢٠ ملغ في الكمية نفسها من عصير البرتقال، إضافة إلى كونه يقاوم التعب ولا يحتوي على الكثير من السعرات الحرارية، فحبة الكيوي تحتوي على سعرات أقل مما يحتوي عليه كوب من اللبن الخالي من الدسم). كما أن الكيوي مهم جداً إذا كنت من عشاق السيجارة لأن التبغ يخفض معدل الفيتامين C ويزيد الحاجة إليه بنسبة ٥٠ بالمئة.

• مارس رياضة الركض. يكفي القيام بذلك ثلاث ساعات في الأسبوع. قم بذلك على فترات من ساعة واحدة (يتمّ التناوب فيها بين المشي والركض لالتقاط الأنفاس)، وباعد بين الفترات بـ ٤٨ ساعة لاستعادة النشاط.

• لا تكن على علاقة حسنة مع المصعد الكهربائي، فذلك يمنحك فرصة للمشي بالصعود على الدرج إلى المكتب أو إلى

البيت. وفوق ذلك يمكنك أن تصعد السلالم درجتين درجتين وعلى رؤوس أصابعك، لأن ذلك ممتاز جداً لعضلات الوركين.

**من ٢١ إلى ٤٠ نقطة: لست نشيطاً بما فيه الكفاية**

كان يمكن لوضعك أن يكون أكثر سوءاً. ولكن لا بأس على كل حال لأن مؤشر التعب عندك في حدوده الطبيعية، فأنت في الغالب منهك بنمط الحياة التي تعيشها (النشاطات العادية في حياة المدن). ولكنك لا تزال تمتلك حداً أدنى من ردود الأفعال الجيدة التي تمكّنك من المحافظة على حيويتك (كالنوم من أجل استعادة القوى، وتناول الطعام بطريقة صحيحة تقريباً، وممارسة القليل من الرياضة...) من أجل مواصلة التحمل. أما مشكلتك الحقيقية في هذا المجال فهي في أنك تضغط على نفسك كثيراً لكي تستمر في المجابهة، وهذا قد يصبح على المدى الطويل مرهقاً جداً بالنسبة لك إذا كنت لا تفعل ما ينبغي فعله من أجل استعادة حيويتك سريعاً.

**كيف تستعيد حيويتك؟**

- لا تهمل تناول وجبة الفطور، إذ سيجعلك ذلك تشعر بالتعب حوالى الساعة الحادية عشرة فلا تتمكن من مواصلة العمل.

- لا تحرم نفسك أثناء تناول الوجبات مما تحبه، لأن طعامك سيصبح، في هذه الحالة، مصدراً إضافياً للتوتر. وهذا ما يفسّر أنّ الأمريكيين لا يتمتعون بمستوى صحي كالذي يتمتع به الفرنسيون، مع أن نظامهم الغذائي أقل غنى بالمواد الدهنية (بنسبة ٣٥٪) من النظام الغذائي عند الفرنسيين (هذا ما

وصلت إليه دراسة أجرتها جامعة بنسلفانيا ونشرتها مجلة آبيتيت ((Appetite)).

• ركّز على التغذية المبرمجة. فالدهنيات (لحوم باردة مثل المرتديلا، السّلامي، أجبان...) يسهل هضمها صباحاً عند الفطور، في حين أن البروتينات (لحوم، أسماك...) يسهل هضمها في وجبة الغداء، والسكريات عند المساء.

• أعطِ لنفسك الوقت الكافي خلال تناول الطعام. فكلما مضغت الطعام أكثر، كلما أصبحت عملية الهضم أقل صعوبة.

• استغنِ عن التحلية الفنيّة بالدهون أو بالسكر، بدلاً من ذلك، تناول بعد الطعام كأساً من شراب الزنجبيل أو الشاي بالنعناع، فهذا يسهل الهضم ويمنحك نشاطاً وقوة أكيدة.

• عالج نفسك من وقت لآخر بالغذاء الملكي (أي غذاء ملكة النحل وهو غذاء تفرزه الغدد البلعومية عند النحلة). فهو يحمي نظام المناعة ويقويه، كما يجنبك التعرض للرشح عند أول نسمة برد تهبّ.

• اعتد على شاي «المورمون» (ماهيانغ). فهذه النبتة تحتوي على الإفدرين، وهي مادة شبه قلوية مُنشطة نفسياً، تباع في الصيدليات المتخصصة بالأعشاب الطبية.

• تناول المغنيزيوم: ينصح بتناوله مدة شهرين كل سنة.

• اعتد على ركوب الدراجة. فركوب الدراجة يوفر لك، في الوقت نفسه، نشاطاً جسدياً صحيحاً ووسيلة نقل ملائمة. وهي على كل حال مهمة جداً في مقاومة قلّة الحركة (التي تشكل

بدورها خطراً كبيراً يوازي خطر أمراض القلب والشرايين)، وزيادة الوزن (الدراجة تجعلك تخسر ٣٥ سعرة حرارية في الكيلو متر الواحد ومن دون تعب).

● اذهب إلى عملك على الدراجة، فهي أسرع من النقل العام في داخل المدن (١٢ كيلو متراً في الساعة مقابل ٨ كيلو مترات في الباص أو قطار الأنفاق)، أما صيانتها فهي أقل كلفة بـ ٣٥ مرة من السيارة، ناهيك عن الفرق في السعر بين الاثنتين.

**من ٤١ إلى ٦٠ نقطة: أنت مرهق**

انتبه! فمؤشر التعب مرتفع عندك أكثر مما ينبغي. وفي هذه المرحلة (ستشبه حماراً ينفق تحت ثقل أحماله) وستصبح المشكلة مزمنة بحيث سيكون عليك البحث عن مخزوناتك العميقة (على مستوى الطاقة وقوة الأعصاب...) لتقاوم. وعما قريب لن تجد ما يكفي من الطاقة (أو الرغبة) للقيام بأعمالك العادية. لذا عليك أن تعتمد سريعاً، نمط عيش صحي لكي تستعيد نشاطك الجسدي والنفسي.

**كيف تستعيد حيويتك؟**

● تناول أربع وجبات يومياً مع إعطاء الأولوية لوجبة الفطور (الغنية بالبروتينات)، مع تناول وجبة عشاء أخف من وجبة الغداء. لن يكون ذلك بالأمر الصعب إذا تناولت الوجبة الثالثة عند العصر.

● استبدل قهوة الصباح بفنجان من الشوكولا الساخنة، فللشوكولا قيمة غذائية كبيرة، وهو يخفف من حدة التوتر.

● عليك بتناول مشتقات الحليب (حليب، لبن، أجبان...)، فهي تحتوي على التريبتوفان، وهو من الأحماض الأمينية التي تحفز إفراز السيروتونين، وهذا الأخير هو هورمون يضبط دورة اليقظة والنوم.

● إشرب كمية كافية من الماء من أجل طرد السموم من جسدك. ما هي كمية الماء اللازمة؟ الأمر بسيط: حتى يصبح لون البول صافياً.

● قم بتحضير كوكتيل الطاقة الطبيعي مئة بالمئة: عصير برتقالتين + عصير حبة واحدة من الليمون الحامض + ست ملاعق كبيرة من عسل الأكاسيا+ صفار بيضتين + ملعقتان كبيرتان من الكريما الطازجة. إمزج ذلك بواسطة الخلاط الكهربائي مدة ثلاثين ثانية، ثم اشربه.

● عالج نفسك بواسطة الأدينوزين الثلاثي الفوسفات (ATP)، فهو يمنحك النشاط سريعاً ولفترة طويلة.

● تناول مادة الجينسينغ، فهي ذات مفعول مهدىء ومنشط في الوقت نفسه. كما أنها تحفظ المعدل الطبيعي للسكر في الدم وتحفز الدفاعات المناعية.

● مارس السباحة كلما أمكنك ذلك، فعندما تكون في الماء، يمكن أن تطفو أو أن تسبح لمسافات.

● إبق ساعة على الأقل في الماء حتى ولو لم تنتقل من مكانك، فذلك يعطي لعضلاتك الوقت الكافي لتسترخي.

● إذهب إلى المسبح ثلاث مرات في الأسبوع. فأقل من ذلك يكاد لا يكفي، وأكثر من ذلك لا يفيد شيئاً.

• تمطّ كل يوم لكي تشعر بجسدك: قبل النوم أو قبل النهوض من السرير كرّس بعض الوقت للتمطّي كالهر (ذراعيك وساقيك وظهرك...). في المكتب اشبك يديك فوق رأسك مع توجيه الراحتين نحو السقف وشد الذراعين، ثم تمطّ مدة ١٥ ثانية. أما في السيارة، فيمكنك شدّ عضلات عنقك وإرخاء كتفيك بشكل منتظم.

**من ٦٠ إلى ٧٥ نقطة: أنت في حالة إعياء**

توقف! فمؤشر التعب عندك قد تجاوز الخط الأحمر. جسمك وخلاياك العصبية في الحضيض. في هذه المرحلة (حالة ارتخاء كامل)، أصبحت في وضع مَرَضي. لم تعد قادراً في الحقيقة على القيام بأعمالك الطبيعية، من المهم جداً بالنسبة لك أن تستدرك نفسك بسرعة. قم أولاً باستشارة الطبيب للتخلص من الأسباب العضوية الممكنة. وبعد ذلك، قم بتغيير جميع عاداتك (في مجال التغذية، ونمط العيش الصحي...).

**كيف تستعيد حيويتك؟**

• اعتمد نظاماً غذائياً غنياً بالبروتينات: لحوم خفيفة (ستيك، فيليه، لحم مفروم ناعم لا يحتوي أكثر من ١٠ بالمئة من المواد الدهنية، طيور، أسماك، رخويات، صدفيات...)، إضافة إلى مشتقات الألبان الخفيفة (حليب خالٍ من الدسم أو بنصف دسم، أجبان طازجة ولبن (زبادي) لا يحتوي على أكثر من ٢٠ بالمئة من الدهنيات، جبن ماعز...).

• ابدأ نهارك بفطور غني وإلا فإنك ستصاب بإعياء شديد (وبكآبة) اعتباراً من الساعة الحادية عشرة.

• تناول لحم الكبد والطحال فهو غني جداً بالحديد (١٠ ملغ في كل مئة غرام وهي الكمية التي يتطلبها الجسم يومياً) ولأن الإعياء غالباً ما يعود إلى نقص في الحديد.

• تناول عشاءً خفيفاً وفي ساعة مبكرة (قبل النوم بأربع ساعات على الأقل)، وليكن عشاؤك فقيراً بالبروتينات، وإلا ستواجه صعوبة في النوم.

• اشرب الشاي الذي يشربه ممارسو رياضة اليوغا: قم بغلي فنجان من الماء مدة خمس دقائق مع ثلاث قطع من حب القرنفل وثلاث حبات من البهار الأسود وأربع حبات من الهال ورشة زنجبيل ناعم ونصف عود من القرفة. أضف قليلاً من الشاي إلى هذا المزيج، ثم ضعه على نار خفيفة مدة دقيقتين إضافيتين. وزد عليه أخيراً قليلاً من الحليب ونصف ملعقة من العسل.

• عالج نفسك بالفيتامينات والمعادن.

• تناول أحماضاً أمينيّة (Sargénor, Dynamisan). فهي تحتوي على الحمض الأميني (Arginine) وتنشط عمليات الأيض الخلوية وترفع مخزون الطاقة.

• عليك بالمشي. المعدل الأدنى الضروري هو ثلاثة إلى خمسة كيلو مترات يومياً، لكي تكون في وضع جسدي جيد (والمشي يزيد من معدل حياتك مدة سبع سنوات وفقاً لدراسة أميركية).

• قم بشراء حاجياتك من دكاكين صغيرة، لأن ذلك يجبرك على قطع مسافات أطول (خلافاً للسوبر ماركت حيث تجد جميع حاجياتك في مكان واحد).

• اركب المترو (قطار الأنفاق) أو الباص بعد أن تقطع قسماً من المسافة سيراً على الأقدام. فذلك مفيد جداً للتخفيف من الضغط الذي تعيشه عند خروجك من الجامعة أو من المكتب.

• إنسَ المصعد الكهربائي حتى ولو كنت تسكن في الطابق السادس.

• لا تحبس نفسك لفترة طويلة. فنقص الهواء (النقي) والضوء يحدث آثاراً سلبية تؤدي إلى الانهيار العصبي. عليك إذن أن تتحرك!

# ما هو العمر الذي يمكنك أن تبلغه؟

هل ستبلغ المائة من العمر؟ أجب على استمارة الأسئلة التالية التي قام بوضعها باحثان من مدرسة هارفارد الطبية (هما توماس بيرلز ومارجري هوتر سيلفر) انطلاقاً من دراسة أجريت على مئة وخمسين شخصاً تزيد أعمارهم عن المئة عام.

- هل تدخن (أو هل أنت محاط بالمدخنين)؟ نعم (- ٢٠) لا (صفر)
- هل تحب تناول وجبتك من اللحم أو السمك بعد طهيها جيداً؟ نعم (- ٢) لا (صفر)
- هل تتجنب تناول الزبدة والقشدة والحلويات وغيرها من المآكل الغنية جداً بالدهون كالبطاطس المقلية؟ نعم (+ ٣ ) لا (- ٧)
- هل نظامك الغذائي فقير باللحم وغني بالفواكه والخضار وخبز النخالة؟ نعم (+ ٥ ) لا (- ٤)
- هل تشرب الكحول؟ نعم (- ١٠) لا (صفر)
- هل تتناول المنشّطات؟ نعم (+ ٣) لا (صفر)
- هل يتعرض المكان الذي تعيش

فيه إلى ارتفاع حاد في درجة التلوث؟ نعم (ـ ٤) لا (+ ١)

ـ هل تشرب أكثر من ثلاثة فناجين من القهوة في اليوم؟ نعم (ـ ٢) لا (صفر)

ـ هل تشرب الشاي كل يوم؟ نعم (+ ٣) لا (صفر)

ـ هل تتناول الأسبيرين كل يوم؟ نعم (+ ٤) لا (ـ ٤)

ـ هل تستخدم شريط تنظيف الأسنان يومياً؟ نعم (+ ٢) لا (ـ ٤)

ـ هل تتغوّط أقل من مرة واحدة كل يومين؟ نعم (ـ ٤) لا (صفر)

ـ هل تعرضت لذبحة قلبية؟ نعم (ـ ١٠) لا (صفر)

ـ هل تعرض نفسك لأشعة الشمس؟ نعم (ـ ٤) لا (+ ٣)

ـ هل لديك عشرة كيلو غرامات زائدة عن وزنك الطبيعي؟ نعم (ـ ١٠) لا (صفر)

ـ هل تسكن قريباً من أسرتك (ما عدا زوجتك وأولادك) بحيث تتمكن من زيارتها بسهولة؟ نعم (+ ٥) لا (ـ ٤)

ـ أي الجملتين التاليتين هي التي تعبر عن وضعك؟

أ ـ الإحساس بالإرهاق يزعجني ولا أستطيع التخلص منه. نعم (ـ ٧)

ب ـ أستطيع التخلص من الإحساس بالإرهاق (عن طريق الرياضة، الدعابة، الصلاة، أو غير ذلك). نعم (+ ٧)

ـ هل توفي والداك بالمرض قبل سن الخامسة والسبعين أو هل كانا بحاجة إلى العناية يومياً قبل هذا العمر؟ نعم (ـ ١٠) لا أو لا أعرف (صفر)

ـ هل بقي أحد أفراد أسرتك (الأب، الأم، العم، العمة، الجد) بصحة جيدة حتى سن التسعين على الأقل؟ نعم (+ ٢٤) لا أو لا أعرف (صفر)

ـ هل تمارس التمارين الرياضية (حركات سويدية، ركض، الخ) ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل؟ نعم (+ ٧) لا (ـ ٧)

ـ هل تتناول الفيتامين E (٤٠٠ إلى ٨٠٠ وحدة) أو السيلينيوم (١٠٠ إلى ٢٠٠ ميكرو غرام) يومياً؟ نعم (+ ٥) لا (ـ ٣)

والآن يمكنك الحصول على النتيجة ببساطة. إجمع نقاطك الإيجابية والسلبية كلاً منها على حدة، ثم اقسم الحاصل (السلبي أو الإيجابي) على خمسة. أضف نتيجة القسمة في الحالة الإيجابية إلى عمر ٨٤ عاماً، أو اطرحها في الحالة السلبية من

هذا العمر (بالنسبة للرجال) أو من عمر ٨٨ عاماً (بالنسبة للنساء)، فتحصل على معدل العمر الذي يمكنك بلوغه.

حساب النقاط

زائد ١٤،٤ إلى ٨ سنوات

عظيم! أنت محظوظ من الناحية الوراثية (الشخص الذي يموت والداه عن عمر التسعين يمتلك حظوظاً مضاعفة أربع مرات في بلوغ هذا السن). فإذا كان أبوك طبيباً أو أمك خبيرة في شؤون التغذية، يقدمان لك نصائح قيمة وصحة ممتازة وعادات حميدة (حياة نشطة، تجنب الإفراط والتبغ والكحول، مع النوم الصحي والمعنويات القوية والتغذية القائمة على القليل من الشحوم واللحوم)، وإذا كنت تعيش بعيداً عن التوتر والتلوث في الريف إلى جانب الأبقار... فإنك على كل حال قد انطلقت بشكل صحيح نحو الانضمام إلى النادي غير المفتوح للجميع والذي لا يدخله غير المعمّرين ممن تزيد أعمارهم عن مئة عام. يبلغ عدد من يزيد عمره عن المئة عام حالياً، ثلاثة آلاف شخص في فرنسا، بمعدل سبع نساء مقابل رجل واحد.

صفر إلى زائد سبع سنوات

لا بأس (خصوصاً إذا كنت قريباً من الرقم ٧). إنك تتدبر أمرك بشكل جيّد (في الوقت الحاضر)، مع العلم أنك تعيش في محيط ملوث بعض الشيء في الغالب، وفي وسط يبعث فيك التوتر على الدوام. غير أنه من الممكن أن تكون حياتك الثالثة (بعد ٦٥ عاماً) متعبة، إذا لم تفعل شيئاً من أجل تصحيح جميع

ـاداتك السيئة الصغيرة، ولم تكتسب ردود الفعل الجيدة
علاجات منتظمة بالڤيتامين E والسيلينيوم، وتناول الأسبيرين
جرعات مخففة جداً وتغذية متوازنة أكثر والنوم الليلي لفترات
طول..).

اقص سنة إلى ١٢ سنة

منحدر انزلاقي. ظروف حياة رديئة (تلوث، توتر...)، عادات غذائية رديئة (إفراط في تناول الدهنيات واللحوم عدم تناول القدر الكافي من الألياف)... وحياة لا تبعث على لثقة من الناحية الصحية (قلّة الحركة، تناول القهوة والسجائر الكحول...)، كل ذلك يزيد من الأخطار المحيطة بك. حان لوقت لمراجعة كل ذلك (وللاهتمام بنفسك واعتماد عادات جيدة...) وإلا فلن تبلغ بعد ٢٠ أو ٣٠ أو ٤٠ سنة، أكثر من معدل العمر الحالي (٧٤ عاماً)، فيما لو استمرت وتيرة حياتك على ما هي عليه. قد يزيد على ذلك بخمس أو عشر سنوات (إذا ما غيّرت وتيرة حياتك) لأنه يرتفع بمعدل ثلاثة أشهر كل عام.

ناقص ١٣ إلى ٢٣،٤ سنة

الوضع مأساوي، أنت في كارثة! حياتك حافلة بالمشاكل من محيطك إلى عاداتك إلى صحتك... كلها في حالة يرثى لها... إنه الانهيار الشامل! إذا بقيت على حالك هذه، سوف يتراجع معدل حياتك إلى ما كان عليه معدل الحياة في الثلاثينيات (٦٠ عاماً)، ناهيك عن أنك ستشعر في هذا العمر بحالة عضوية (ونفسية)

شبيهة بحالة شخص يبلغ الآن الخامسة والسبعين من عمره، لا بل أسوأ. عليك إذن أن تنهض وإنه من المُلِح جداً بالنسبة لك أن تعود إلى الإمساك بزمام نفسك وأن تسعى إلى اعتماد نمط عيش سليم، لتعيش لفترة أطول، ولتكون، في الوقت نفسه، في حالة نشاط أفضل.

## تسع نصائح لكي تبلغ مئة عام

### ١ ـ توقف عن التدخين

كل سيجارة تدخنها تسلبك إحدى عشرة دقيقة من حياتك، وكل علبة سجائر تدخنها في اليوم تضاعف خطر إصابتك بالسرطان أربع أو خمس مرات. وسواء أكان الأمر متعلقاً بالرئتين أو المثانة أو القولون، فإن التدخين مسؤول عن ٢٥٪ من معدل الإصابات بالسرطان. فضلاً عن ذلك، يتسبب التدخين بمشاكل في القصبات الرئوية (ربو، انتفاخ الرئة)، وبالشيخوخة قبل أوانها (تجعد الجلد، لون الوجه ضارب إلى الخضرة، تجاعيد في عمر الثلاثين)، وبقلّة إفراز الحوين المنوي (غير سوية وضعيفة). ويغدو الانتصاب عند مدخن في الأربعين من عمره، شبيهاً بالانتصاب عند رجل في السبعين من عمره.

### ٢ ـ تناول الأطعمة شبه النيئة

الطهو المبالغ فيه للحوم والأسماك يحول البروتينات والحوامض الأمينية الموجودة فيها إلى آمينات حلقيّة يمكنها أن تفسد خصائص الحمض النووي ADN لديك.

### ٣ ـ أعط الأفضلية للفواكه والخضار

خلافاً للتغذية الغنية جداً بالدهون، فإن الفواكه والخضار تقلل من خطر الإصابة بالسرطان (في البروستات، القولون، البنكرياس، الكليتين) وأمراض القلب والشرايين. إنّ الحد الأدنى الذي ينبغي تناوله يومياً هو ٤٠٠ غرام من الخضار و٣٠٠ غرام من الفواكه، وإلا فإنك تعاني من نقص في هذا المجال، وهو نقص يعاني منه رجلان من كل ثلاثة رجال وامرأة من كل أربع نساء.

### ٤ ـ اشرب الشاي بدلاً من القهوة

إن شرب أكثر من ثلاثة فناجين من القهوة يومياً، خصوصاً إذا كانت من النوع الصناعي (غير الطبيعي) من شأنه أن يتسبب بالتهابات مزمنة تعزز أخطار التعرض للإصابة بأمراض القلب. وبالمقابل، فإن الشاي، والشاي الأخضر بوجه خاص، غنيّ بالمواد المضادة للتأكسد التي تقاوم الجذور الحرة (جزيئيات ذرية تتلف الخلايا) المسؤولة عن الشيخوخة.

### ٥ ـ تناول ٨١ ملغ من الأسبيرين يومياً

هذه الجرعة الخفيفة من الأسبيرين (التي تعطى عادة للأطفال الرضع)، تقلل من أخطار الإصابة بأمراض القلب بفضل تأثيراتها المضادة لتخثر الدم. ولكن ينبغي التأكد، قبل تناول الأسبيرين، من انعدام خطر التعرض للنزيف أو للتأثيرات الجانبية على المعدة. الأسبيرين، وبعض الأدوية المشابهة، تتسبب في وفاة ١٦٥٠٠ شخص سنوياً في الولايات المتحدة.

٦ ـ استخدام شريط تنظيف الأسنان

غسل الأسنان أمر جيد ولكنه ليس كافياً. فشريط تنظيف الأسنان يقلل من تكاثر البكتيريا، عبر طرد جميع البقايا الغذائية. أما النتيجة فهي التقليل من حالات تسوس الأسنان، والمحافظة على لثة أفضل، مما يعني الحد من تكاثر البكتيريا في الدم الذي يعزز بدوره خطر التعرض لأمراض القلب (يقلل الخطر بنسبة الضعفين).

٧ ـ تخلّص من الكيلو غرامات الزائدة

يجب أن يتراوح مؤشر بدانتك (مربع نتيجة قسمة وزنك على طولك) بين ١٨ و٢٥. إذا تخطى الـ ٢٥، فأنت تعاني من زيادة في الوزن، مما يؤدي إلى زيادة خطر التعرض للسكري وأمراض القلب والشرايين وارتفاع الضغط والروماتيزم ومشاكل الظهر، بنسبة تتراوح بين ٥٠ و٧٠ بالمئة.

٨ ـ عليك بالحركة!

تعتبر عدم الحركة في أيامنا واحدة من المخاطر الكبرى التي تهدد الصحة، شأنها شأن الإدمان على التدخين أو ارتفاع الضغط في الشرايين. ومن حيث المبدأ، ينبغي صرف ٢٠٠٠ كالوري في الأسبوع على الأقل (ما يعادل ست ساعات من المشي، أو أربع ساعات من ركوب الدراجة الهوائية، أو ثلاث ساعات من الركض). أما إذا لم تنجح في طرد هذه الوحدات الحرارية من جسمك، فأنت تعرض نفسك للضغط والسكري وسرطان القولون والاضطرابات النفسية (اكتئاب، انهيار عصبي). وعلى المدى

القصير، يؤدي ذلك إلى زيادة خطر التعرض للذبحة القلبية بنسبة ٦٤ بالمئة، وأمراض القلب والشرايين بنسبة تتراوح بين ١٠٠ بالمئة و ٢٥٠ بالمئة (وهي تشكل سبب الوفيات الرئيسي في فرنسا، أكثر بكثير من السرطان).

٩ ـ عالج نفسك بانتظام بواسطة الفيتامين E والسيلينيوم

الفيتامين E والسيلينيوم هما من المضادات الأساسية للتأكسد، يعملان معاً، ويحميان من خطر التعرض لأمراض القلب والشرايين (وخصوصاً من الذبحة القلبية)، ومن بعض السرطانات، ويؤخران شيخوخة العديد من الأنسجة والأعضاء. أما أفضل المصادر للفيتامين E والسيلينيوم فهي الزيوت النباتية (زيت القمح، الذرة، الصويا، دوّار الشمس، الفول السوداني). كما يوجدان بكميات أقل في زيت الزيتون ومسحوق الكاكاو والزبدة والقرنيات.

# ما هي نزواتك العميقة؟

في ما يلي صور لأشخاص مختلفين. انظر جيداً إلى وجوههم واختر الشخص الذي لن ترغب في التقائه ليلاً داخل أحد مواقف السيارات، والذي تعتقد أنه قادر على القيام بأسوأ الأفعال. بعد ذلك، انظر إلى النص الذي يحمل رقم الصورة التي اخترتها، واكتشف بذلك الوجه الخفي من شخصيتك.







هذا الاختبار مستوحىً من اختبار «زوندي»، وهو طبيب نفسي هنغاري من القرن التاسع عشر. ولكن الصور والمصطلحات المستخدمة هنا، هي من عصرنا الحالي. وقد تخيل زوندي هذه الطريقة لاستكشاف النزوات العميقة في الشخصية، إنطلاقاً من مشاعر المودة أو النفور التي تثيرها صور لأشخاص يعانون من اضطراب في شخصياتهم. أما المبدأ الذي ينطلق منه الاختبار فهو المبدأ القائل بأن «الطيور على أشكالها تقع»، وأن ما لا

يعجبنا أكثر من غيره في الآخر، يشير إلى ما نكرهه ونكبته في أنفسنا.

**هنالك طريقتان في الكبت:**

- الإنكار: يرفض الشخص بشكل مطلق نزواته العميقة ويبالغ في التعويض عنها عبر اعتماد موقف معاكس لها.
- التسامي: ينقل الشخص نزواته المكبوتة ليضعها في مواقع مقبولة أو مفيدة من الناحية الاجتماعية، كالنشاطات الفنية، الهوايات والتسلية...



الصورة رقم «١»

## لقد اخترت شخصاً سادياً

الميول المكبوتة: ميل إلى التسلط وحاجة إلى السيطرة وخبث. وإذا اخترت هذه الصورة التي تمثل مدرساً مولعاً بالتحقيق مع التلامذة وبإنزال العقاب بهم، فأنت تخفي عن نفسك وعن الآخرين مجموعة من المواقف القاسية والعدوانية أو الهادفة إلى إذلال الآخر.

الإنكار: أنت شخص مسالم إلى أبعد الحدود. فأنت تقبل الخضوع وتمتلك حس التضحية والاستعداد لتقديم الخدمة إلى الآخر. إنك المستخدم الذي يقوم بعمله من دون أن تفارق الابتسامة وجهه، كما أنك المساعد المخلص لرب عمله. ولكنك في الوقت نفسه شخص لا يقبل الانقياد بسهولة. فعندما ترغب بفعل شيء ما، يمكنك أن تعرقل سير الأمور (عن طريق المجادلة والحرد، وإظهار عدم الرغبة في القيام بالشيء...)، أما أسلوبك فهو المقاومة السلبية والإصرار على موقفك، اللذان ينهكان الخصم على المدى البعيد.

التسامي: تطلق العنان لنزواتك من خلال العمل في مهن معيّنة: جزّار، طبيب جراح، شرطي، طبيب أسنان، قاضي تحقيق... أو أنك تجعل عقلك يتحكم بها من خلال إلقاء خطابات تدافع عن النظام والسلطة (ظاهرة الزعيم الصغير).

الصورة رقم «٢»

## لقد اخترت شخصاً مصاباً بالصرع

الميول المكبوتة: نزوية وعنف. إذا كان قد ساورك الخوف من هذا الرجل البدين الذي يبدو عدائياً، فمعنى ذلك أنك تكبت، في أعماقك، عدوانية شديدة.

الإنكار: أنت شخص مسالم، بل في منتهى اللطف غالباً. أنت بشوش وكريم طيّب، وتعطي انطباعاً بأنك قوي وتستطيع التحكم بانفعالاتك. كما أنك ثابت في عواطفك وتميل إلى التعلق بالأشخاص والأشياء والأفكار. ولكنك غالباً ما تشعر بالتعب في آخر النهار، وبالإنهاك من ميول عنيفة بالغت في السيطرة عليها، لشدة ما أظهرت من اللطف في التعامل مع الآخرين.

التسامي: غالباً ما تفرغ نزواتك بطريقة إيجابية من خلال ممارسة الرياضة. ولكنك تعيش حياة مفعمة بالنشاط على الدوام، وتقضي وقتك في إطلاق ألف مشروع ومشروع أو في تنظيم ما لا يحصى من النشاطات، أو بالتنفيس عبر ارتياد الملاهي.

الصورة رقم «٣»

## لقد اخترت شخصاً يعاني من انفصام التخشبي

الميول المكبوتة: هذيان مفرط ونشاط تخيلي وذهني. إذا كان هذا الشخص البشوش ـ رغم كونه لم يعتن بحلاقة ذقنه ـ قد أثار مخاوفك، فهذا دليل على أن ثمة قوى تغلي في داخلك، وإذا لم تتمكن من كبحها، ستقطع عليك كل صلة مع الواقع.

الإنكار: إنك شخص يتشبث بقناعاته ويتصلّب في مواقف مقولبة (أي أن سلوكك مكرر على نحو لا يتغيّر وتعوزه الصفات الفردية المميّزة) بشكل نهائي (لا تعيد النظر بالأشياء، لا تهوى التجديد ولا التغيير...). إنك تمثل الشخص الخجول الذي يجبر نفسه على القيام بما لا يريد القيام به. وخوفك الأكبر هو فقدان السيطرة على نفسك. وذلك يجعل منك شخصاً عنيداً بعض الشيء ويظل، على الأغلب، مستعداً للدفاع، محرجاً أحياناً وخاضعاً للقواعد على الدوام. كما أنك تعاني من الانكماش العاطفي أيضاً (منغلق على نفسك، وتجد صعوبة في البوح بمشاعرك وفي تسيير أمورك...).

التسامي: غالباً ما تتصرف طاقتك التخيلية نحو نشاطات حسيّة، ولكن منظمة. وبذلك تصبح شخصاً «مبدعاً ولكن ضمن إطار معيّن»: رسام تخطيطي، صحافي، مصور، مصمم أزياء...

الصورة رقم «٤»

## لقد اخترت شخصاً فصامياً

الميول المكبوتة: انعزال وعدم إدراك لحدود الجسد. ألم يقشعر بدنك لتلك النظرة الميتة وذلك الوجه الساكن؟ ذلك أنك تعرفت فيهما إلى هواجسك: «لا مبالاة بالملاقات الاجتماعية ومحدوديّة في السجل العاطفي».

الإنكار: أنت تؤمن بفضائل اللقاء والتبادل ومخالطة الآخرين؛ وتكثر من الخروج من بيتك. ولكن إقبالك على الحياة الاجتماعية

غالباً ما يكون محبطاً لأنه يتضارب مع حياة خاصة بائسة. فأنت تشعر، في العمق، بأنك دائماً وحيد. علاقاتك تظل سطحية وغير حميمة يعوزها الدفء، والعاطفة الحقيقية (لا سيّما عندما تكثر من لقاءاتك الغرامية). فأنت، في العمق، لا تحتاج إلى الآخرين وإلى العيش معهم.

**التسامي:** يتم في كل ما هو ثقافي أو في النشاطات الفردية كالموسيقى والقراءة والتأمل. كما يمكن أن يتحول إلى ولع صوفي ـ رياضي (التجوال في الطبيعة، تسلق الجبال...) أو نحو تجارب ابتعاد عن المجتمع (القيام وحيداً بجولة حول العالم في زورق أو الانعزال في أحد الأديرة..).

**الصورة رقم «٥»**

## لقد اخترت شخصاً هستيرياً

**الميول المكبوتة:** عدم استقرار، نرجسية، إظهاريّة (حب الظهور). هذه السيدة الغريبة الشكل ذات الجفنين الثقيلين بدت لك قادرة على القيام بأعمال حقيرة، أليس كذلك؟ ذلك لأنها تعبر عن كل ما تكرهه في نفسك: من الرغبة القوية بالإغراء، إلى التعلق بكل ما هو مثير، إلى السعي إلى الاستحسان، إلى الجذب الجنسي...

**الإنكار:** إنك تعطي الانطباع بأنك شخص متحفظ وشديد الانطواء، لكنك في الحقيقة لست كذلك، بل أنت شخص يسعى إلى الظهور ويعجب بما يقول. رغبتك في الإغراء غالباً ما تكون

متسترة بمسلكيات هواسية. فأنت شديد الاهتمام والتدقيق في ملبسك وتصرفاتك. وغالباً ما ترتدي ثياباً أنيقة ومحافظة وتظهر بمظهر شديد التأنق، غير أنك تضيف شيئاً يثير الانتباه.

التسامي: يكون أحياناً عبر التخصص في مجال نادر (كفقه اللغة اللاتينية)، أو أحد الخيارات المبتكرة (كأن تكون نباتياً)... كل ذلك قد يكون شكلاً من أشكال التسامي. كما قد يكون أحياناً في الظهور إلى جانب شخص جذاب بهدف الاستفادة من التباين بينك وبينه. كما قد يكون أيضاً من خلال اتباع عادة فريدة كأن يقوم الشخص دائماً بلحس شفتيه قبل الكلام.

الصورة رقم «٦»

## لقد اخترت شخصاً يعاني انهياراً عصبيّاً

الميول المكبوتة: تدهور الإحساس بقيمة الذات، مع الإحساس بالدونية وبالذنب. وإذا كانت صورة هذا الكائن غير المؤذي تمثل، بالنسبة لك، تجسيداً لأسوأ الشرور، فذلك يدل على أنك شخص حزين ومتشائم إلى أبعد الحدود، ولكنك تستطيع ضبط نفسك ومراقبتها.

الإنكار: شخصية انفتاحية، مرتاحة غير مبالية. لا بل إنك قد تكون طريفاً ومسلياً في بعض الأحيان. تظهر حيوية وثقة بنفسك وتفاؤلاً في كل لحظة، رغم بعض ما يلمّ بك من الفورات العصبية والمزاج المتكدّر ونوبات الغم الغريبة (ظاهرة المهرج الحزين). كما يمكنك أيضاً أن تكون شديد الارتياب وحقوداً في بعض الأحيان.

**التسامي:** تقوم بتحوير عذابك النفسي عبر التكفل بإزالة عذاب الآخرين (بالعمل كمسعف أو كطبيب نفساني...)، أو أنك تحمل مشاعر دينية و (أو) تتبنى مواقف كفاحية.

**الصورة رقم «٧»**

## لقد اخترت شخصاً مهووساً

**الميول المكبوتة:** انفتاح، إثارة، مبالغة في تقدير الذات، إسراف في الإنفاق. هل تشعر بالحقد على هذا الوجه البشوش، أو أنه يثير فيك الإحساس بالقرف؟ إذا كان الأمر كذلك، فأنت تخفي في أعماقك حماساً سيجعل منك شخصاً مدركاً متسامحاً، أو متعصباً، إذا لم تضبطه، وفي كل الحالات شخصاً يصعب جداً العيش معه.

**الإنكار:** أنت لا تحب الضجيج والإفراط وتجاوز الحدود، كما أنك تخاف من الفضيحة. إنك مثال للتكتم والتحفظ والاعتدال. شخص عاقل وغير مبذر منضبط جداً في تصرفاته؛ لا شيء يضيع منك أو يفلت من رقابتك. ولكن الكبت الهواسي الذي تعاني منه يظهر أحياناً على شكل اجتماعي: تطلبٌ مبالغ فيه إزاء الآخرين، حاجة إلى التحقق من كل شيء وإلى التدقيق والمراقبة.

**التسامي:** أنت الرفيق المرح المسؤول عن تنظيم نشاطات الفريق، لا بدّ أنك قادر على تنظيم الحفلات الضخمة وعلى بثّ السعادة في محيطك. المستقبل: التجمعات الشعبية والإعلانات والنوادي الليلية.

**الصورة رقم «٨»**

## لقد اخترت شخصاً شاذاً

**الميول المكبوتة:** شذوذ، تغيير الأدوار (تخنث أو استرجال). هل يبدو لك هذا الشاب قادراً على أن يكون مخادعاً خطيراً؟ لا شك أنك تعاني من اضطراب في الهوية، ولا سيّما في الهوية الجنسية.

**الإنكار:** إنك تبالغ في التعويض عبر تأكيد جنسك البيولوجي وعبر إضافة عناصر تؤكد ذلك. وكل شيء فيك، من مواقفك إلى مظهرك إلى تصرفاتك، يظهر بوضوح أنك رجل «حقيقي» أو امرأة «حقيقية». وهذا ما يجعل منك شخصاً معتداً برجولته (في حالة الذكور) أو شخصاً شديد الجاذبية (في حالة الإناث)، وهذا يدفعك غالباً إلى إغراء الآخرين (المغازلة، الإكثار من تجميع المعجبين أو المعجبات). غالباً ما تدخل في خصومات مع الرجال الآخرين أو مع النساء الأخريات، لأنك تريد انتزاع نساءهم أو رجالهن.

**التسامي:** يحصل عندك التسامي من خلال النضال من أجل القيم الأساسية كالمساواة بين الجنسين والمساواة في الأجور والتكافؤ... أو من خلال حب النشاطات المحصورة تقليدياً بالجنس الآخر: الموضة، الحلاقة النسائية والتجميل (بالنسبة للفتيان) وركوب الدراجات النارية وممارسة الصيد وغير ذلك (بالنسبة للفتيات).

# كيف تحب

كلٌ يغني على ليلاه، وأنت على أي ليلى تغني؟ في ما يلي مجموعتان من المواقف المتعارضة. ضع علامة على كل موقف تجد أنه يتناسب أكثر مع شخصيتك.

**المجموعة الأولى**

١ ـ أ : عندما لا أكون موافقاً على شيء ما، فإنني أصرح بذلك، ولا يهمني فيما لو أدى ذلك إلى المشاكل.

ب : أفضل التراجع مسبقاً، في الظاهر على الأقل.

٢ ـ أ : أحب القيام بدور الزعيم وإجبار الآخرين على فعل ما أريده.

ب : لا أحب الإكراه؛ أفضل الحصول على ما أريده من خلال المناورة أو الإغراء.

٣ ـ أ : أنا بالأحرى مباشر مع الناس بوجه عام، حتى أنه يمكنني أن أكون فظاً في بعض الأحيان.

ب : أنا بالأحرى لطيف وأريد أن يشعر الناس بالارتياح في علاقتهم بي.

٤ ـ أ : أبقى كما أنا في جميع الظروف.

ب : أتكيف بشكل عفوي مع الأشخاص الذين أعاشرهم.

٥ ـ أ : أود لو أحصل في يوم من الأيام على دراجة نارية ذات محرك قوي لتكون لي وحدي.

ب : عندما أركب دراجة نارية، لا أشعر بالأمان (حتى ولو كنت جالساً على المقعد الخلفي).

٦ ـ أ : المهم بالنسبة لي هو أن يحبني الأشخاص الذين أحبهم.

ب : أحتاج إلى أن أشعر بأن الناس يحبونني، حتى عندما لا أريد منهم أي مقابل.

٧ ـ أ : عندما أكون داخل مجموعة من الأشخاص، أميل دائماً إلى إدارة العمليات.

ب : لا أتخذ أي مبادرة إذا لم يطلب الآخرون ذلك مني.

٨ ـ أ : في الحياة، أجد أن من الضروري القيام ببعض المجازفات.

ب : أشعر بالضيق عندما لا أعرف أين أضع قدمي.

٩ ـ أ : أكره أن يشفق الآخرون عليّ.

ب : يعجبني أن يقوم الآخرون بتعزيتي وإرضائي.

١٠ ـ أ : أنا شديد الاستقلالية، ويصعب عليّ تحمل التسلّط.
ب : أذعن (أو أتظاهر بالإذعان) بسهولة لمتطلبات الآخرين.

١١ ـ أ : عندما أكون منصرفاً إلى عملي، لا يهمني إذا ما انهار العالم من حولي.
ب : حتى عندما أكون شديد التركيز، فإن لي على الدوام عيناً أو أذناً تراقب أو تسمع ما يدور حولي.

١٢ ـ أ : عندما أنظر إلى أحدهم، فإنني أرى التفاصيل أولاً.
ب : ألقي نظرتي بالأحرى على مظهره بشكل عام.

١٣ ـ أ : عندما أفكر بحياتي وبالأشخاص الذين أحبهم وبعملي، أرغب في أن يكون كل شيء على أكمل وجه.
ب : أرغب في أن يكون كل شيء جيداً.

١٤ ـ أ : الوقت بالنسبة لي هو لحظات متتابعة.
ب : أشعر بالأحرى أنه ينقضي بسرعة.

١٥ ـ أ : أعرف دائماً أين أضع أشيائي.
ب : أجد على الدوام صعوبة كبيرة في العثور على الأشياء.

المجموعة الثانية

١ ـ أ : أتأثر بسهولة لحال الآخرين.
ب : أجد أن الناس غالباً ما يضطربون للاشيء.

٢ ـ أ : المكان الذي أعيش فيه يجب أن يكون جميلاً.
ب : كل ما أحتاج إليه هو أن يكون عملياً.

٣ ـ أ : عندما أكون في البيت، فإنني أنتبه بشكل كافٍ إلى طعامي.
ب : آكل أي شيء أجده، أي شيء يقع تحت يدي.

٤ ـ أ : أحب الحيوانات.
ب : أحبها فقط في طبق الطعام.

٥ ـ أ : أحب الأطفال.
ب : أحبهم فقط وهم نائمون.

٦ ـ أ : أحتاج إلى أن يقول لي الشخص الذي يحبني إنه يحبني.
ب : أحتاج إلى أن يثبت لي الشخص الذي يحبني إنه يحبني.

٧ ـ أ : أحب الكتب والأفلام التي تكون فيها أجواء وقضايا نفسية.

ب : أفضل تلك التي تقوم على الحركة والتشويق.

٨ ــ أ : في دراستي وعملي، أعمل جيداً إذا كانت الأجواء المحيطة بي جيدة.

ب : أقوم بما ينبغي عليّ القيام به، ولا أكترث بغير ذلك.

٩ ــ أ : في المطعم، يصعب عليّ دائماً اختيار وجبتي.

ب : هنالك دائماً طبق يعجبني أكثر من غيره.

١٠ ــ أ : أحب الأشخاص البسطاء المستقيمين.

ب : أفضل الأشخاص الغريبي الأطوار، بل الخارجين عن المألوف.

١١ ــ أ : أحتاج، قبل كل شيء، إلى أن تكون ثيابي على الموضة.

ب : أحتاج، قبل كل شيء، إلى الشعور بالارتياح في ثيابي.

١٢ ــ أ : كتبي وثيابي، أعيرها بسهولة للآخرين.

ب : أكره إعارة أشيائي للآخرين.

١٣ ــ أ : يصعب عليّ غالباً أن أتكلم عن المال وأن أطلبه.

ب : لا مشكلة لدي في أن أتكلم عن المال (خاصة مع من يدين به لي).

١٤ ـ أ : عندما أستحم، فإنني أفعل ذلك، قبل كل شيء، من أجل المتعة.

ب : أفعل ذلك، قبل كل شيء، من أجل النظافة.

١٥ ـ أ : في ما يتعلق بالمكان الذي سأسافر إليه في العطلة، أفعل ما يخطر ببالي في اللحظة.

ب : أفضل التفكير والإعداد مسبقاً لذلك.

**النتائج**

| | | المجموعة الأولى | |
|---|---|---|---|
| | | أكثرية الإجابات من الفئة (أ) | أكثرية الإجابات من الفئة (ب) |
| المجموعة الثانية | أكثرية الإجابات من الفئة (أ) | حسي | عاطفي |
| | أكثرية الإجابات من الفئة (ب) | دماغي | رومانسي |

**أنت عاطفي**

**الأعراض:** الفم في نشاط دائم (أكل، شرب، كلام، تدخين، تقبيل، مص...) إضافة إلى الإكثار من القراءة ومشاهدة التلفاز (الإكثار من قراءة الروايات ومشاهدة المسلسلات الطويلة).

**الصورة النفسية ـ الجنسية:** نزواتك الغريزية هي التي تمسك دفّة القيادة. ما يعني أنك لا تفكر بأبعاد الأشياء قبل

القيام بها (لا تنتبه، في الغالب، إلى خطورة الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس) أو أنك تقوم بتصرفات فاضحة رغماً عنك (هفوات في اللحظات الحرجة)، أو أنك تعاني من الكبت الجنسي (وتعوض عنه بالثياب والقراءة والإقبال على الطعام).

**الميول المرضية:** عصابات هستيرية، انهيار عصبي، هوس شبقي، اغتلام (هوس شبقي عند النساء).

**تأثير الأبوين:** أم غائبة أو مهملة في الغالب وأب غير مكترث (مما يؤدي إلى الكبت وعدم الإشباع المزمن). أو على العكس من ذلك، حماية مفرطة من قبل الأبوين (مما يؤدي إلى الخوف من الرغبة).

**العاطفة:** انفتاح شديد (حنان، كرم)، وعاطفة مفرطة أحياناً (يقع دائماً في الغرام، ويتصل هاتفياً خمس مرات في اليوم بعد ثلاثة أيام من اللقاء الأول، ويكثر من ارتكاب الحماقات). فورات انفعال مفاجئة وغير عقلانية (من الضحك إلى البكاء)، وميل إلى الانهيار عندما توجه إليه أبسط الملاحظات. شديد الإقبال على الآخر (ويصبح ثقيلاً في بعض الأحيان) لشدة تعلقه بمن يحب.

**المشروع الغرامي:** الذوبان في الحب وأن يكون محبوباً بشكل خاص. أما على مستوى اللاواعي، فإنه يرغب في «أكل» الآخر بدلاً من أن يأكله الآخر: ليصبحا بذلك شخصاً واحداً. يعاني من القلق من الهجر ومن فقدان الحب بسبب تبعيته للآخر.

**القرين المثالي:** هو الشخص الذي تشعر بأنه أقوى منك فلا

تستطيع استيعابه، والشخص الذي يريدك ليعيش في رغبته ومن خلال رغبته، وخصوصاً الشخص الذي لا يهجرك أبداً. وعندما تعتقد بأنك وجدت ذلك الشخص، تشعر بأنك مستعد للقيام بكل أنواع التسويات والتنازلات (حتى ولو وصلت إلى حدود التساهل الشديد والمهانة).

**أنت دماغي**

**الأعراض:** الهوس بالنظام (يوضب، يرتب، ينظر إلى ساعته، يعد نقوده كل لحظة)، وبالنظافة (يمسح أدوات المائدة، لا يشرب من كأس الآخر، لا يعير فرشاة أسنانه) والخوف المرضي من الروائح. أو، على العكس من ذلك، الإهمال التام (بقايا بيتزا متعفنة تحت السرير، أو آثار غريبة في علب التجميل)، والتهاون (يغير ملابسه الداخلية مرتين في الأسبوع)، وقلة الاكتراث (لا يصل أبداً في الموعد المحدد، ولا ينهي عمله في المدة المطلوبة).

**الصورة النفسية ـ الجنسية:** ما يهيمن عندك هو «الأنا الأعلى» (الممنوعات اللاواعية). شحنة عالية من الثقة بالذات، في الظاهر، ولكنك تعاني في العمق من المشكلات المعنوية الخانقة والشكوك. اللذة ترتبط عندك على الدوام بمشاعر الذنب. ومن هنا، فإنك تنقل نزواتك الجنسية لتوظفها في العمل (تعمل بحماس وتواظب على عملك). أما في السرير، فتعاني من حالات انحصار ومن إحساس بالقرف يصعب التغلب عليها.

**الميول المرضية:** عصابات هواسية، مخاوف مرضية، برود جنسي.

**تأثير الأبوين:** الأبوان قد يكونان من النوع الذي يلجأ غالباً إلى استخدام القصاص (مبادىء صارمة أكثر من اللازم، ممنوعات عديدة). كما يمكن أن يكون التوازن غائباً في الجو الأسري: أب متساهل (ودود) وأم قاسية جداً؛ أو أم خاضعة تتلذذ بتحمل الألم وأب ذكوري مسيطر (مثقف أو غير مثقف). على العموم، هذا الجو يكون مشحوناً بالصراع مع الأم، وفيما بعد مع الحماة (الغبية). الشخص يبني شخصيته على مثال الأب (أي أنه يتماهى بأبيه).

**العاطفة:** يسودها التحفظ. فأنت من النوع الحذر وتخاف على الدوام من أن تقع ضحية للخداع (ولذلك تضبط نزواتك في العلاقة مع الآخر)، وأنت قليل الانفتاح من الناحية الجسدية (نقص في الحنان وفي الفاعلية مع الآخر)، ويمكنك أن «تتجرف» (نشاط جنسي محموم)، ولكنك لا تعطي كل ما عندك إلا نادراً، وإذا فعلت ذلك فإنك لا تفعله بشكل كامل. كما أنك تميل دائماً إلى اتهام الآخر ولومه (بشكل واع) على ما يوفره لك من لذة أو على ما تشعر به من حب تجاهه.

**المشروع الغرامي:** حب ـ شغف (فأنت غيور متملّك وأناني) ما يعني أنك تحتاج إلى أن يقع أحدهم في غرامك من دون قيد أو شرط. غير أنك تعاني من قلق نفسي (الخوف من فقدان القدرة على التحكم بنفسك). ولهذا، فإنك سرعان ما تميل إلى تشكيل «زوج صغير» مع شريك حياتك حيث تكتفيان بالحياة البيتية المنغلقة.

**الشريك المثالي:** ذو أبعاد مبالغ فيها (نموذج موروث عن

الأب أو عن الأم). إنه ذلك النوع من الرجال أو النساء الذي تجد نفسك مستعداً للتضحية من أجله بكل شيء (الدراسة، العمل، الأهل، المبادىء...) مع أنه لا يطلب منك ذلك.

أنت رومانسي

الأعراض: اهتمام مفرط بالجسد وبسلامته (رياضة، عناية بالبشرة وبالشعر والأظافر...)، وكذلك بالمظهر (الثياب والماكياج...) وبالسمعة الشخصية (الحاجة لأن تكون أكثر جمالاً وقوة وذكاءً وإثارة ومرحاً...).

الصورة النفسية ـ الجنسية: «الأنا» (أي الشخصية الواعية) هي ما يمسك عندك بدفة القيادة، ويفرض نفسه على الآخرين (كنموذج أو كقائد أو فنان أو متمرد). علاقاتك تقوم على الإغراء أو/ والعدوانية. أما في المجال الجنسي، فإنك تتحرك إما بطريقة مقيدة وإما بطريقة متحررة. ففي الحالة الأولى، تهرب من ذكورتك، أو تهربين من أنوثتك (الخجل من الجسد، إنكار الحاجات الجنسية)، وكذلك من اللقاءات الجنسية (لاستبدالها بلقاءات ذات اهتمامات فكرية، لقاءات صداقة، لقاءات أعمال). وفي الحالة الثانية، تبالغ (في اتخاذ المواقف أو ارتداء الملابس المثيرة) من أجل إلهاب مشاعر الرجال أو النساء (والتعامل معهم وكأنهم مجرد أشياء).

الميول المرضية: مركزية الذات، جنون عظمة، ذهان ارتيابي، ذهانات أخرى.

تأثير الأبوين: أبوان «غائبان» في أغلب الأحيان (شخص تتم

تربيته عند جديه أو من قبلهما)، أو أبوان شديدا التعلق بالابن الأخير (... الذي ولد بعد فقدان الأمل بالحصول عليه)، أو أيضاً بالابن الوحيد.

العاطفة: ذات اتجاه واحد. فأنت من النوع المتطلب (تميل إلى الاعتقاد بأن لك الحق بالحصول على كل شيء) وتأخذ الكثير لتعطي القليل. كما أنك أحياناً من النوع السطحي: تريد الملذات لكن من دون التعرض للمشاكل. تهتم بالآخرين خصوصاً عندما تكون بحاجة إليهم (من الناحية المادية أو الجنسية). والأسوأ من ذلك أنك لا تعتبر نفسك شخصاً يسعى من أجل مصلحته (أنا أناني؟ هذا غير ممكن على الإطلاق!).

المشروع الغرامي: كبرياء وحاجة إلى الإغراء (مع التنفيذ أو بدونه) من أجل تحقيق الاطمئنان الذاتي، أي من أجل إثبات ذكورة أو أنوثة هي موضع شك على المستوى اللاشعوري. ومن حيث المبدأ، أنت تفضل أن تحب (نفسك أولاً) أكثر مما تفضل أن تكون محبوباً. ولكن التعبير الملموس عن ذلك يتم خصوصاً من خلال الرغبة الطاغية في أن تكون محبوباً (حيث أنك تتطلب اهتماماً وإعجاباً دائمين).

الشريك المثالي: شريك استثنائي (كما تحب لنفسك أن تكون) ويصعب التوصل إليه (لأنك غالباً ما تتوقف سريعاً عن الاهتمام بالأشخاص الذين تتوصل إلى إقامة علاقات معهم)، أو الذي يبدو عليه أنه «يمتلك» السلطة والجمال والمال والنجاح أكثر من الآخرين.

**أنت حسي**

**الأعراض:** تحب أباك بقدر ما تحب أمك، كما أنك تقيم علاقات جيدة مع الرجال والنساء على حدّ سواء. أنت على وفاق تام مع ذاتك حيث أن هورموناتك وخلاياك العصبية في تآلف كامل.

**الصورة النفسية ـ الجنسية:** كل شيء يعمل عندك بشكل متكامل حيث تتوازن قواك (بما فيها من نزوات غريزية وممنوعات لا واعية وشخصية واعية). من هنا، فإنك لا تعاني من الكبت، أو لا تعاني إلا من القليل منه ومن مشاعر الذنب والقلق. ذهنك وحياتك الجنسية منفتحان (لا يمكنك تخيل الحياة من غير جنس، ولا تخيل الحب من غير رغبة)، كما أنهما ثابتان (لأنك ميال إلى التسامح والاعتدال). يمكنك أن تتجاوز الحدود أحياناً، ولكن ذلك لا يجعلك تدعو إلى التسيّب.

**الميول المرضية:** تكاد تكون منعدمة، اللهم إلا فيما يتعلق ببعض ردود الأفعال المزاجية التي تقوم بها لئلا لا تبدو مملاً.

**تأثير الأبوين:** أبوان ما زال كل منهما يحب الآخر ويرغب فيه (إذا كان هذا موجوداً في أيامنا!). ترعرعت في أجواء الحب والصفاء، وتغذيت من حبوب الثقة الشهية، وكبرت في الهواء الطلق (هواء الحرية والحوار الدائم).

**العاطفة:** ودود. يمكنك أن تضع نفسك في مكان الآخرين وتشعر بما يشعرون به. تلاحظ جيداً أمزجتهم وردود أفعالهم، ونادراً ما تكون غير مبال بمشاكلهم. غير أنك في المقابل، تشعر أحياناً بالضيق في المواقف والعلاقات الصراعية.

**المشروع الغرامي:** الحب الكبير. أنت بشكل أساسي من النوع الذي يكتفي بامرأة واحدة: وهذا النوع هو في طريقه نحو الانقراض. كما أنك لا تتصرف بوقاحة من يقول: «هذه أمور تحدث لغيري»، ولا تتعالى على طريقة من يقول: «أنا لا أبالي بشيء». فلا الإخفاقات العاطفية ولا الفشل في تجارب الحب تمنعك من مواصلة الاعتقاد بأن الحب الدائم هو شيء ممكن.

**الشريك المثالي:** هو، في الوقت ذاته، حبيب (ثابت ومخلص للسنوات الخمسين القادمة) وشريك (في الحلال وفي السراء والضراء)، وأب أو أم (للأطفال الذين سترزقان بهم).

# هل أنت مخلص؟

الإخلاص أمر مهم، في الحياة الزوجية والصداقة والأعمال. بدون الإخلاص، لا يمكننا أن نبني أسساً سليمة ودائمة. كلنا نحتاج إليه في حياتنا اليومية. ولكن هل نحن مخلصون بما فيه الكفاية؟ هل أنت مخلص بما فيه الكفاية لنفسك وللآخرين؟ والآخرون، هل هم كذلك بالنسبة لك؟ استمتع بوقتك وأنت تقوم بهذا الاختبار.

**عندما كنت صغيراً، كنت من النوع الذي:**

أ : يجمع كل القطع النقدية الصغيرة التي يجدها في المنزل.

ب : يقتصد من مصروفه لكي يشتري ما يحلم به من ألعاب.

ج : يصرف في فترة ما بعد الظهر مصروفه الأسبوعي.

**مهنتك:**

أ : كانت ثمرة موهبة.

ب : اخترتها لترضي والديك.

ج : امتحان تقدمت إليه صدفة وفزت فيه.

**في الانتخابات، تصوت في أغلب الأحيان:**

أ : للجهة نفسها على الدوام.

ب : للشخص المثالي.

ج : لرجل أو لامرأة تعتبره لطيفاً (أو تعتبرها كذلك).

**سيارتك التالية ستكون:**

أ : من الطراز نفسه، ولكن ربما من لون آخر.

ب : من الماركة نفسها، ولكن من طراز آخر.

ج : من ماركة أخرى.

**بعضهم يقترح أن يقدم لك خدمة بتمكينك من الحصول على أحد المساكن التي تؤجرها الدولة بإيجارات مخفضة:**

أ : ترفض، لأن آخرين يحتاجون إلى مثل ذلك المسكن أكثر منك.

ب : تقبل، لأنه من الأفضل أن تكون أنت المستفيد من ذلك المسكن.

ج : تقبل، لأن تلك صفقة جيدة لا يجوز رفضها.

**أنت تواصل رؤية:**

أ : أصدقاء الطفولة.

ب : زملاء قدامى في العمل.

ج : الأشخاص الذين كنت على علاقة حميمة بهم.

**أنت في السينما وتريد أن تأكل البوظة بالقهوة. ولكن هذا الصنف ليس موجوداً للأسف:**

أ : لا تشتري شيئاً.

ب : ترضى بشراء بوظة بالشوكولا.
ج : تشتري الفوشار بدلاً من ذلك.

**تصلّي:**

أ : في أكثر الأحيان.
ب : في بعض الأحيان.
ج : لا تصلي بتاتاً.

**عندما تقوم بشراء حاجياتك، تحاول دائماً أن تجد:**

أ : ما هو رخيص الثمن.
ب : ما هو عملي.
ج : الأكثر تنوعاً، لتختار ما تريد.

**تتنزه مع زوجتك (أو تتنزهين مع زوجك)، فتلتقيان بشخص جذاب من الجنس الآخر، ويتبين لك أن زوجك (زوجتك) وهذا الشخص يعرفان بعضهما جيداً، ولا يتم تقديمك إلى ذلك الشخص، فماذا تفعل؟**

أ : تنتظر جانباً بفارغ الصبر.
ب : تشعر بالحرج فتبتعد من دون إثارة الانتباه.
ج : تقترب بشكل عفوي وتقدم نفسك.

**أنت في أغلب الأحيان:**

أ : على يقين تام.

ب : مرهف الحدس.

ج : تتنابك الشكوك.

**أنت شديد الامتنان لوالديك لأنهما علماك:**

أ : أن تحترم عدداً من القيم.

ب : أن تعمل جيداً.

ج : أن تحسن التصرف.

**في علاقتك الزوجية، الغيرة هي أقرب إلى أن تكون:**

أ : لعبة.

ب : منشطاً للعلاقة.

ج : سماً للعلاقة.

**عدم الإخلاص في العلاقة الزوجية هو:**

أ : أن تفكر بشخص آخر.

ب : أن تغريك بعض الأفكار.

ج : أن تتخيل شخصاً آخر أثناء وجودك مع زوجتك.

**تشعر بالرغبة في أن تصفع زوجتك (أو زوجك) عندما تتهمك:**

أ : بأنك تنسى.

ب : بأنك شديد الأنانية.

ج : بأنك سيء النية.

حبك الأول:

أ : تفكر فيه على الدوام مع شعور بالحنين.

ب : لا تتذكر حتى أسباب انقطاع العلاقة.

ج : لا تتذكر وجهه جيداً.

تنشأ أزمة بين الزوجين عندما:

أ : يتوقفان فعلاً عن تبادل الكلام.

ب : تخيم الكآبة على الحياة المشتركة.

ج : تقلّ الاتصالات الجنسية مع مرور الوقت.

أحدهم يدخل في قلبك وفي حياتك، ومعه طفل لا تجده قريباً جداً من قلبك:

أ : ذلك لا يمنعك من تكوين أسرة حقيقية.

ب : تتعلم كيف تحبه.

ج : تحاول إثبات قدرتك على الصبر.

شريكك المثالي هو ذلك الذي يبقى في اللحظات الصعبة مخلصاً قبل كل شيء:

أ : لمبادئه.

ب : لمشاعره.

ج : لالتزاماته.

**بعد مضي العشرين سنة الأخيرة:**

أ : لم تتغير كثيراً.

ب : لا بل إنك تحسنت.

ج : لم تعد كما كنت.

## كيفية تقييم الإجابات:

ضع نقطتين لكل إجابة من الفئة «أ»، ونقطة واحدة لكل إجابة من الفئة «ب»، ولا تضع أيّ نقطة لكل إجابة من الفئة «ج». اجمع النقاط وانظر إلى التحليل التالي.

**من صفر إلى ١٣ نقطة**

أنت غير ثابت في عواطفك ومشاعرك وآرائك. كما أنك لست شديد الإخلاص (خصوصاً إذا كانت النقاط التي حصلت عليها قريبة من الصفر) لوعودك وعاداتك وقناعاتك. أنت بالأحرى من النوع المشتت الذي يتقلب ويغيّر آرائه ومقاصده واتجاهاته. يمكنك أن تضع أخلاقك في جيبك (عميقاً تحت رزمة من المناديل الورقية) سعياً منك وراء المصلحة الشخصية، كما يمكنك التخلي عن مبادئك من أجل راحتك، وذلك ما يسمى بالانتهازية. تعرف كيف تستفيد من الظروف من دون الكثير من التردّد (غالباً من دون تردد). وعندما لا يكون أمامك مفر من الاختيار أو من الالتزام، فإنك تجد فيك على الدوام شيطاناً صغيراً يقول: «يمكنني أن أناوّر وأغشّ وأدبر لأحصل على ما أريد». حقائقك نسبية على الدوام. والغاية عندك تبرر الوسيلة،

والكذب (سوء النية) يكاد يكون طبيعتك الثانية. معك، يصعب أن نعرف كم هي الساعة على وجه الدقة. في شؤون الحب، أنت ميال بروحك إلى التعدد (وذلك ليس بسبب الإفراز المفرط للهرمونات). يصعب عليك أن تجد سعادتك مع شخص واحد أو أن تقيم علاقة واحدة. لا يمكنك أن تمنع نفسك من إقامة عدّة علاقات غرامية في الوقت ذاته، أو من تغيير شركائك باستمرار. وعندما تقسم بأنك مخلص، فإن قسمك لا قيمة له إلا في لحظتها (أي أن قسمك غير صحيح) فأنت تكون صادقاً في لحظتها، أما عندما تتخطى عتبة الباب...

**من ١٤ إلى ٢٧ نقطة:**

أنت تقريباً مخلص لنفسك ولك تقلباتك وتغيّراتك. تخون أحياناً أولئك الذين تتعامل معهم في العادة وتتنكر لماركاتك المفضلة. لا تفي بوعودك ويحدث لك أن تتراجع وتتصرف بشيء من الدناءة. كما أنك تكذب أيضاً عندما يصبّ ذلك في صالحك. لكن الإخلاص والشرف والصدق تظل بالنسبة لك قيماً مثالية (تجبر نفسك على الاحتفاظ بها)، لأنها تجذرت في خلايا دماغك منذ الصغر. تود أن تكون مرناً في التعامل مع مبادئك، أو معتدلاً عندما يكون ذلك مفيداً (بالنسبة لك)، ومهذباً (بالنسبة للآخرين). ومع ذلك، لا مجال عندك للتضحية بكل ما تؤمن به من أجل مصلحة مؤقتة أو منفعة وهميّة. كما أنك لا تحب إجراء مصالحات وضيعة مع ضميرك أو مع ربك. تفضل عدم الإخلال بالتزاماتك وعدم خيانة قناعاتك وعواطفك. وعندك ما يكفي من الثقة بنفسك للنهوض، فيما لو تسبب لك

إخلاصك ببعض المشاكل. الإخلاص والرومانسية أساسيان في عقيدتك الخاصة بشؤون الحب. وسواءاً كنت متزوجاً أم لا، فأنت تحتاج إلى أن تكون الشخص الوحيد في حياة الشريك، لأنك تحب ذلك ولأن القواعد الاجتماعية ترسخ ميلك هذا. وقد يحدث لك أن تخون (أو أن تتغاضى عن خيانة عند الشريك)، ولكنك لا تظن مطلقاً بأن ذلك من شأنه أن يمزز الملاقة، ولذا فإنك ترفض القبول بذلك كنمط للعيش. لا تجد نفسك خائناً أو مجاملاً.

**من ٢٨ إلى ٤٠ نقطة:**

عند بلوغ هذا الحد، نكون قد انتقلنا من دائرة الإخلاص إلى دائرة التزمت النفسي القريب من حدود التعصب. فأنت تميل إلى أن تكون ذا وعي فائق، وتشكك بالكثير من مسائل الأخلاق والقيم. الوعد بالنسبة لك هو التزام وكلمة، إنه شيء مقدس. فأنت تشعر بالذنب عندما يخطر في بالك أنك قد تعجز عن الوفاء بوعدك. أما أدنى إخلال بالوعد من قبل الآخرين فيبعث فيك الإحساس بالألم ويدفعك إلى تسجيل المآخذ. وكونك حقوداً بعض الشيء يجعل من الصعب عليك أن تسامح الآخرين. وكونك شديد التعلق بجذورك وقناعاتك وعاداتك، يجعلك مفتقراً إلى المرونة. تولي الكثير من الأهمية للمبادىء ولا تولي المشاعر ما يكفي من الاهتمام سواء أكان الأمر متعلقاً بمشاعرك أم بمشاعر الآخرين. وغالباً ما تصر على أفكارك أو على التعلق بماضيك بدلاً من أن تنفتح على المستقبل وعلى الآخرين، حتى ولو اضطرك ذلك إلى تغيير آرائك أو مواقفك. وأحياناً تكون عنيداً

فوق حدود المعقول، لأنه يصعب عليك القبول بالتسويات. لكن الجيد في ذلك هو كونك شديد التقيد بالقواعد. لا مجال عندك للمزاح الخشن، ولا بد عندك من لزوم الحدود. تعاني غالباً من صعوبات في اتخاذ القرار وفي الالتزام، ولكنك تكون بعد ذلك واثقاً من قرارك. حبك طاهر وصلب وتحب من كل قلبك، وغالباً ما تكون شديد الغيرة، فأنت من النوع الذي لا يحب غير مرة واحدة. تحلم بالحب الكامل والمطلق والحصري والنهائي. لكن الجسد يضعف أمام الشهوة خلال هذه الحياة الطويلة، والأشخاص يتغيرون. ولهذا فإنك غالباً ما تتعرض للخيانة من قبل حواسك نفسها، أو من قبل حبك الكبير ذاته.

# هل أنت غيور؟

شخص من اثنين يعتقد أنه لا يغار (هناك ٥٢ بالمئة من الفرنسيين، بحسب استطلاع للرأي أجرته مجلة ايل وراديو آيروب ووكالة سوفريس). هل الغيرة هي منشط أم سمّ لعلاقتك بشريك حياتك؟ إبحث عن الإجابة عبر إجراء هذا الاختبار.

| | لا بالتأكيد | ليس كثيراً | نوعاً ما | تماماً |
|---|---|---|---|---|
| تميل إلى الشك باستقامة أصدقائك وشركائك وصدقهم | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| تمانع في البوح بما تفكر به وتخشى أن يستخدم ما تقوله ضدك | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| تكون حقوداً جداً عندما تشعر بأن خطأً قد اقترف بحقك | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| لا تكون على راحتك في المواقف التي لا تحتل فيها مركز الاهتمام | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| عندما تريد الحصول على شيء، فإنك تريد الحصول عليه بسرعة ولا تتحمل الانتظار | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| إثارة إعجاب الآخرين بجسمك أمر شديد الأهمية بالنسبة لك | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| تشعر غالباً بأنك صاحب الحق في الأشياء، وتجد من الطبيعي أن تعامل معاملة خاصة | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| لست بارعاً في معرفة نفسيات الآخرين ويصعب عليك أن تعيش ما يشعرون به | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| توافق بسهولة على ما يطرحه الآخرون حتى عندما تظن أنهم مخطئون | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| شديد الحساسية إزاء ما يوجه إليك من نقد، وتكره أن تواجه بغير الاستحسان | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| يصعب عليك أن تعطي من وقتك أو من مالك حين لا يؤدي ذلك إلى مكسب شخصي | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| تميل إلى الاحتفاظ بأشياء قديمة وغير صالحة للاستعمال، حتى وإن لم تكن لها أي قيمة عاطفية | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| تعتقد بأنك تعمل بشكل أفضل بكثير مما يظنه الآخرون | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| رد فعلك يكون عنيفاً عندما تشعر بأن الآخرين يتعاملون معك وكأنك أحمق | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| تعتقد بأن كل شيء له معنى، وأن لا مجال للصدفة | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |

## حسب النتائج: إلى أي حد أنت غيور؟

إجمع ما حصلت عليه من نقاط، وانظر إلى الدرجة أو الدرجات المقابلة لذلك (إذا كان الفرق بين المنزلتين لا يزيد عن ثلاث نقاط).

**من ١٥ إلى ٢٧ نقطة:**

درجة الغيرة تكاد تكون منعدمة. في هذه الحالة، يمكن القول إن في الأمر سذاجة أو شيء قريب من التغاضي المقصود. وعليه، فأنت من بين الـ ٢٢ بالمئة من الرجال الذين يظنون أن النساء مخلصات، أو من بين الـ ٨٧ بالمئة من النساء اللواتي لا يفتشن بشكل شبه مطلق جيوب أزواجهن عن دليل للخيانة.

**من ٢٨ إلى ٤٠ نقطة:**

درجة الغيرة عندك عادية. أنت تغار بشكل عرضي، وإن كانت غيرتك حادة في بعض الأحيان (خاصة إذا كنت مضطرباً). أنت متحرر في الظاهر، ولكن غيرتك في الحياة تتلخص بما يلي: ما لا نعرفه لا يلحق ضرراً بنا.

**من ٤١ إلى ٥٠ نقطة:**

الدرجة العصابية من الغيرة. مشاعر الغيرة عندك تشكل الأسس الدائمة لعلاقاتك الغرامية. أما مستوى الغيرة عندك فيتراوح بين الشك والريبة ونادراً ما يصل إلى اليقين. يمكن للغيرة أن تنهش أحشاءك وأن تظهر بعض الميل للتحقيق القاسي، ولكنك لا تصل إلى حد ممارسة الاضطهاد.

**من ٥١ إلى ٦٠ نقطة:**

درجة الغيرة الشرسة التي تصل إلى حد الاضطراب المرضي والهذيان الارتيابي الحاد. الحياة معك غالباً ما تتحول إلى جحيم. ولشدة اقتناعك بما هو أسوأ، ولأنك لا تكف عن اتهام الآخرين بما هو أسوأ، فإنك غالباً ما تنتهي إلى التسبب بما هو أسوأ.

# هل أنت مستقل (مستقلة) حقاً؟

أو كيف يمكنك أن تقيس درجة استقلالك الحقيقي إزاء أسرتك والأشخاص الذين تحبهم أو تحتك بهم في حياتك وعملك... وأن تتصرف كما ينبغي تبعاً لذلك.

**يحدث لك أن تذهب (تذهبي) بمفردك:**

أ : لشراء ثيابك الداخلية.

ب : إلى السينما.

ج : لتناول العشاء في أحد المطاعم.

**تلاحظ (تلاحظين) في إحدى السهرات شخصاً يعجبك:**

أ : تقترح أن تأتيه بكأس من الشراب.

ب : تنتظر أن تصدر منه إشارة إعجاب بك.

ج : تقترب منه وتكلمه مباشرة.

**آلة الغسيل تصدر أصواتاً مقلقة فتستنجد (تستنجدين):**

أ : بأبيك.

ب : بالعامل المختص بإصلاحها.

ج : بعلبة الأدوات.

**تقع مشكلة كبيرة بينك وبين أحدهم في عملك:**

أ : تتملق قليلاً لتسوية المشكلة.

ب : تقوم بمواجهة صريحة معه.

ج : تحزن وتنزوي جانباً بانتظار أن يأتي أحدهم لاسترضائك.

**عندما تمضي (تمضين) نهاراً لا ترى (ترين) فيه أحداً:**

أ : تجول في شقتك كنفس ضائعة بانتظار أن يرن جرس الهاتف.

ب : تستفيد من المناسبة لتهتم بمظهرك.

ج : ذلك يكاد لا يحصل لك مطلقاً.

**عندما كنت مراهقاً (مراهقة):**

أ : لم يكن والداك يعطيانك أي قدر من الحرية.

ب : كانا يسمحان لك باختيار أصدقائك.

ج : كانا يسمحان لك بالخروج مساءً أو في عطل نهاية الأسبوع.

**شريك حياتك يريد الانفصال عنك ليرتبط بشخص آخر:**

أ : تتوسل إليه لكي يبقى معك.

ب : تحاول فهم الأسباب التي أدت إلى فسخ العلاقة.

ج : تشعر بالارتياح، مع ما في ذلك من غرابة.

**تملك (تملكين) رخصة قيادة سيارة أم لا:**

أ : تملكها.

ب : لا تملكها.

ج : تملك أيضاً رخصة قيادة دراجة نارية أو زورق.

**أفضل أصدقائك يدخل معك في مشاجرة محتدمة فتتأكد (تتأكدين) أنك:**

أ : لن تراه بعد اليوم.

ب : ستراه بعد أيام وستنسيان المشكلة.

ج : يمكنك أن تستغني عنه.

**تكون (تكونين) أكثر فعاليّة في عملك عندما:**

أ : يقال لك بوضوح ما ينبغي عليك عمله.

ب : يكون بإمكانك أن تقوم بتنظيم عملك بنفسك.

ج : تحصل على تفويض بأن تفعل ما تريد.

**المنزل الذي تعيش (تعيشين) فيه حالياً:**

أ : اختاره شريك حياتك أو والداك.

ب : شاركت أيضاً في اختياره.

ج : قررت اختياره بمفردك.

**تعمل (تعملين) أو تحلم (تحلمين) بالعمل:**

أ : كموظف.

ب : كأجير.

ج : كرب عمل.

**يحدث لك في علاقتك بالآخرين:**

أ : أن تتساءل عما يجدونه مهماً فيك.

ب : أن تعتقد بأنك ذا منزلة في أعينهم.

ج : ألا تبالي قليلاً أو كثيراً بما قد يفكرون به إزاءك.

**الخدمات الاستثنائية في المكتب أو في المنزل:**

أ : تقع على عاتقك بشكل شبه دائم.

ب : تقوم بحصتك منها ولا شيء أكثر من ذلك.

ج : غالباً ما تحتال للتملص منها.

**تغادرك (أو يغادرك) قائلة (أو قائلاً): سأتصل بك:**

أ : لا تجرؤ حتى على الاستحمام خوفاً من ألا تسمع رنين الهاتف.

ب : تترك المجيب الآلي في هاتفك يقوم بعمله.

ج : تترك له (أو لها) ثلاث رسائل على الهاتف العادي والمحمول.

**آخر مرة انقطعت فيها العلاقة بينك وبينها (أو بينك وبينه):**

أ : فكرت بالانتحار.

ب : كنت تتوقع حدوث ذلك منذ مدة.

ج : كنت أنت الذي قطع العلاقة.

**حماتك تصدر عنها عبارات عنصرية:**

أ : تجعلها تظن بأنك موافق على ما تقول.

ب : تتظاهر بأنك لم تسمع شيئاً.

ج : تقاطعها.

**سبق لك أن عشت وحيداً (وحيدة):**

أ : بضعة أشهر.

ب : سنة أو سنتان.

ج : سنوات عدّة.

**البصّارة تبشرك بـ «حدث سعيد»، لا بد أنه:**

أ : زواج.

ب : مولود جديد.

ج : لقاء هام.

**كثيراً ما تعود (تعودين) إلى التفكير بـ:**

أ : طفولتك.

ب : شريكك السابق.

ج : عطلتك السنوية الأخيرة.

## احتساب النتائج

احسب عدد الإجابات التي حصلت عليها من الفئات «أ» و «ب» و «ج»، ثم انظر إلى التفسير المقابل لكل فئة. إذا كان الفرق بين عدد الإجابات «أ» و «ب»، أو «ب» و «ج» أقل من ثلاث نقاط، فمعنى ذلك أنك في حالة وسيطة بين شخصيتين.

**أكثرية الإجابات من الفئة «أ»: أنت شخص تابع**

**بصورة عامة...**

درجة الاستقلالية عندك تلامس الصفر، فأنت تكاد تكون عاجزاً عن اتخاذ قرارات في حياتك اليومية من دون أن يأخذ أحدهم بيدك. «أي ملابس سأرتدي اليوم؟»، «أهي فكرة جيدة أن أتناول طعام الغداء مع فلان؟»، «ماذا أكتب لوالدي على البطاقة البريدية؟»... نادراً ما يحدث لك أن تختار طعامك أو المكان الذي ستمضي فيه عطلتك أو لون ستائر منزلك.

**في عملك...**

تحتاج إلى أن تكون في إطار فريق، وأن تكون لك وظيفتك ومهامك المحددة. وبما أنك تفضل البقاء في حالة انسحاب وأن تلعب دور الموظف، فإنك غالباً ما تخص نفسك بدور المنفذ البسيط. تنقصك الاستقلالية والمبادرة، ولا مجال عندك لتحمل المسؤولية بمفردك أو للخروج من إطار المهمات المحددة لك. فأنت تسعى، قبل كل شيء، إلى تجنب المشاكل والمآخذ التي يمكن تسجيلها عليك. وبما أنك تخشى الانتقادات، وأكثر منها

الصراعات، فإنك تميل إلى الانسحاب حتى عندما تكون على حق.

**في الحب...**

لا حياة لك بمفردك، ولا مشاريع ولا أفكار. وعندما تحب، فإنك تصبح عبداً حقيقياً لمن تحب، وتترك له أن يقرر في جميع شؤونك... من الفيلم إلى النزهات إلى المطعم إلى الشقة إلى الأصدقاء. تلتصق بجهاز الهاتف ليملي عليك رغباته، وتقول على الدوام «نعم»، حتى ولو لم تكن راغباً في ذلك بشكل خاص. ولا تقول «لا» أبداً، حتى ولو لم تكن موافقاً على ما يريد. إنك تعيش، بالتأكيد، في ظله وتقتفي خطاه ويتملكك الرعب لمجرد التفكير بأنه قد يتخلى عنك.

**مشكلتك...**

غالباً ما تكون ناشئة عن أبوين يصرّان على توجيهك ولا يسمحان لك باتخاذ أبسط القرارات، أو، على العكس من ذلك، عن أبوين يتركانك تتصرف على سجيتك. والنتيجة أنك تفتقر اليوم، بشكل مرعب، إلى الثقة بالذات وتحتاج إلى أن يتكفل بك الآخرون مع استعدادك لأن تفعل أي شيء من أجل أن يحبوك أو من أجل ألا يتخلوا عنك.

**لكي تكون في وضع أفضل...**

عليك أن تجبر نفسك على القيام بأمر ما، على وضع مشاريع بمفردك (خصوصاً إذا كنت متزوجاً). إبدأ ببعض الأمور البسيطة، كأن تذهب إلى السينما وحدك (ذلك يسمح لك، في النهاية، بأن تشاهد الأفلام التي تحبها)، أو أن تخرج مع بعض

الأصدقاء (ذلك يمكّنك، في النهاية، من العثور على أصدقائك الحقيقيين). وبعد ذلك، توقف عن التطوع للقيام بالخدمات الاستثنائية. وخصوصاً، عليك أن تسعى من أجل أن يكون لك برنامج عمل مليء بالنشاطات. لأن ما يميز الأشخاص التابعين هو أنهم لا يضعون برنامجاً مسبقاً، لخوفهم من عدم القدرة على تنفيذ بعض المهام (كالاتصال هاتفياً بأحدهم أو كتلبية دعوة مفاجئة). فإذا كان وقتك ثميناً فلأنك أنت أيضاً شخص ثمين، أما الآخرون فإنهم سيتوقفون سريعاً عن الاعتقاد بأنك تحت تصرفهم.

أكثرية الإجابات من الفئة «ب»: أنت شخص مستقل

بصورة عامة...

استقلاليتك نسبية وتتخذ قراراتك كشخص راشد. لا تحتاج لأحد إذا أردت تناول طعامك أو ملء استمارة التصريح بالضرائب أو تثبيت مسمار في جدار. أما لجهة العمل مع الآخرين، فبإمكانك أن تكون ليناً غير أنك لا تقبل مطلقاً بالتنازل عن شخصيتك. فأنت شخص له ذوقه وألوانه وأفكاره ورغباته الخاصة به.

في عملك...

تحتاج إلى أن تكون هنالك قاعدة محددة للعبة. وبعد ذلك، فإن بإمكانك أن تقوم بإدارة عملك بمفردك، من دون أن يطالبك أحد بالقيام بذلك. أنت معتاد على اتخاذ المبادرات وتحمل

المسؤوليات، كما أنك تمتلك ما يكفي من الثقة بالذات لتقبّل الانتقادات الممكنة، ولمواصلة التقدّم بعد اقتراف خطأ ما. وفي حال وقوع بعض المشاكل، فإن بإمكانك أن تقدم بعض التنازلات أو أن تخفض جناح الذل، عندما لا يكون بمقدورك فعل غير ذلك. غير أن ذلك لا يجعلك تشعر بالنقص مطلقاً.

في الحبّ...

أنت لا تعيش مُعلّقاً بنظرة الآخر أو بانتظار اتصال منه. عالمك لا يتوقف عن الدوران إذا خرج منه شخص واحد. لا تنهار إذا وجد فلان أن بإمكانه أن يفعل شيئاً أفضل في عطلة نهاية الأسبوع، أو إذا أهملك علان لأنه يريد متابعة مباريات كأس العالم في كرة القدم. وسواء أكان هنالك حب أم لا، فإن لك عملك ومراكز اهتمامك الخاصة وأصدقاؤك. حياتك مع شريك لا تعني الالتصاق الكامل به. وبالطبع، فإنك تخبر شريكك بكل تحركاتك وما تنويه، ولكن ذلك لا يمنعك من أن تكون لك نشاطاتك الخاصة ولذّاتك التي تريد أن تعيشها بمفردك.

مشكلتك...

لا وجود لها بتاتاً، اللهم إلا إذا كنت لشدة ما تتحمل من مسؤوليات كشخص راشد، لا تفهم أن الآخرين لا يفعلون ما تفعل. فأنت غالباً ما تقرر بطريقة أحادية الجانب، وتضع الآخرين أمام الأمر الواقع. وبالضرورة، فإنك تنزعج عندما لا يتبعونك، أو عندما لا تسير الأمور على الشكل المثالي الذي كنت تتخيل أنها ستسير عليه.

**لكي تكون في وضع أفضل...**

استمع إلى ما يقوله الآخرون: فما هو بديهي بالنسبة لك ليس بالضرورة بديهياً بالنسبة للجميع. والأشخاص القريبون منك ليست لهم، بالضرورة، الحاجات والمصالح والأولويات نفسها. ولا يمكنك أن تنتظر من الأشخاص الذين تعيش أو تعمل معهم، أن يتكهّنوا بمشاعرك ومشاريعك ومقاصدك. كما أنك غالباً ما تضحّي بالكثير من أجل أن تكون فعالاً ومنتجاً، وذلك على حساب التواصل وعلاقات الإلفة. وعليه، لا بد لك من أن تعطي لنفسك الوقت الكافي لشرح طريقة تحركك في الحياة ومناهجك وأهدافك.

**أكثرية الإجابات من الفئة «ج»: أنت شخص ذو استقلالية زائفة بصورة عامة...**

لازمتك المفضلة هي: «أنا أفعل ما أريد، عندما أريد». فأنت تردد كل يوم تقريباً أنك لا تتحمل أن يملى عليك سلوك معين أو أن يقرر أحد بدلاً عنك أو، أسوأ من ذلك، أن يراقب حركاتك وتحركاتك. بالطبع، أنت لا تحتاج إلى أن يأخذ أحدهم بيدك لمرافقتك في شراء حاجياتك أو لمساعدتك في توزيع أوقاتك. هل تعتقد بأنك مستقل؟ أنت مخطىء تماماً، وإلا لما كنت بحاجة إلى تكرار الحديث عن ذلك.

**في عملك...**

أنت فردي للغاية ويصعب عليك أن تندمج في فريق وأن تخضع لقواعد الجماعة. فأنت متمرد نوعاً ما على السلطة ومستاء من الخضوع للتوقيت وللدوام. لك جانب شبيه بالقناص الذي يطلق النار من مخبئه، بما في ذلك من حسنات تجعلك قادراً على تدبر أمورك وحدك، وعلى تحقيق أفضل النتائج في الظروف الصعبة، ومع ما في ذلك من سيئات إذ أنك غالباً ما تثير اضطراب الجميع من حولك بسبب صعوبة توقع ما قد تقوم به، ولأنك غالباً ما تكون متقلّب المزاج.

**في الحبّ...**

أنت أقرب إلى الأنانية حيث أنك تفكر بنفسك قبل كل شيء. تفعل ما يلائمك وغالباً ما تقول: «هكذا هي الأمور» (أو «أنا هكذا») وتقصد بذلك أن الآخرين لهم «أن يقبلوا أو أن يرفضوا»، أو تقول: «ماذا تريدين يا عزيزتي؟»، وتقصد: «توقفي عن إزعاجي». أمر واحد يهمك هو: ما يرضيك وما يخدم مصلحتك المباشرة. تأخذ الكثير ولا تعطي إلاّ القليل. والأكيد أنك لا تتحمل الضغط والكبت اللذين تفرضهما الحياة الزوجية.

**مشكلتك...**

في الواقع، أنت لم تقطع الحبل السري بعد. غالباً ما تأخذ استقلاليتك إما شكل الطفولية (وفي هذه الحالة، كان أبواك حاضرين دائماً لحماية خطوطك الخلفية)، أو الإعاقة العاطفية التي تعاني منها (وفي هذه الحالة، لم يكن بإمكانك مطلقاً أن

تعتمد على أبويك). أما اليوم، فإنك عاجز عن الشعور بالثقة: (في الحالة الأولى: «أبواي أثق بهما تماماً، ولا أثق بأحد أكثر من ثقتي بهما») أو: (في الحالة الثانية: «إذا تخلى عني أبواي فمعنى ذلك أن العالم كله قد تخلى عني»).

**لكي تكون في وضع أفضل...**

عليك أن تفهم، قبل كل شيء، أنّ قولك: «لا أحتاج إلى أحد»، وعدوانيتك المصاحبة لهذا القول (التكشير عن أنيابك، وإبراز مخالبك عندما تظن بأن هنالك من يتربص بمواقعك الخاصة) ليسا غير ردتي فعل دفاعيتين أكثر مما هما دلالات واقعية على الاستقلالية. وبعد ذلك، عليك أن تضع الآخرين في مكان الأشخاص الذين تعيش أو تعمل معهم، وأن تتساءل عما إذا كان بإمكان الآخرين أن يتحملوا منك ما يتحمله أولئك الأشخاص. من المؤكد أنهم لن يفعلوا ذلك، لأنك لست متسامحاً. وعليك أخيراً أن تتعلم كيف تثق بالآخرين. ومن أجل ذلك، ليس هناك غير حل واحد: أن تلتزم حقاً (بعمل أو بعلاقة...) وأن تمضي قدماً، وبشكل نهائي، نحو الالتزام الكامل. ولا بأس لو اقترفت خطأً، إذ حتى في حالة الفشل، ستكون أنت الرابح في النهاية، لأنك ستصبح شخصاً راشداً.

# هل أنت مؤهل لخوض الصراعات؟

من أجل تحقيق مكانة ما في المجتمع، لا بد من امتلاك نسبة معينة من «الروحية الكفاحية»، من دونها «تؤكل نيئاً». هل أنت شخص مقدام شرس أم أنك جبان رعديد؟ الجواب بعد الإجابة على الأسئلة العشرين التالية:

**عندما غيّرت عملك للمرة الأخيرة، هل حدث ذلك لأنك:**

أ : فصلت من العمل.

ب : وجدت عملاً أفضل.

ج : قدمت استقالتك من دون تبصر وروية.

**خرجت من العش العائلي:**

أ : بعد سن الخامسة والعشرين.

ب : بين سن العشرين والخامسة والعشرين.

ج : قبل سن العشرين.

**في إحدى السهرات، تشعر بميل شديد نحو شخص من الجنس الآخر، ولكنه يبدو محاطاً بحراسة مشددة:**

أ : لا تحاول مطلقاً التقرب منه، بسبب ما تشكو منه من عقد.

ب : تجد وسيلة لإعطائه رقم هاتفك من دون إثارة الانتباه.

ج : تظهر أمام الجميع أنك هائم به.

عندما تكون مريضاً:

أ : تمضي وقتاً طويلاً قبل التماثل للشفاء.

ب : تشفى سريعاً.

ج : نادراً ما تمرض.

إذا احتار ابنك بين ثلاثة أنواع من الرياضة، تشجعه على اختيار:

أ : كرة القدم.

ب : التنس (كرة المضرب).

ج : الجودو.

عندما تواجهك مشاكل عاطفية أو مادية، فإنك تميل إلى أن:

أ : تجد صعوبة في الاستسلام للنوم.

ب : يكون نومك متقطعاً.

ج : تستيقظ باكراً جداً في الصباح.

في صغرك، كانت والدتك غالباً ما تقول لك:

أ : «أبذل بعض الجهد».

ب : «إفعل أفضل ما يمكنك فعله».

ج : «يمكنك أن تفعل أفضل مما تفعله».

**عندما تثور ثائرة رب عملك وتصدر عنه كلمات جارحة:**

أ : تتحمل من دون أي اعتراض أو تذمر.

ب : تبتعد عنه بانتظار أن يهدأ.

ج : تواجهه وتسمعه ما لا يرضيه من كلام.

**شريك حياتك يخبرك بأنه قابل شخصاً:**

أ : تغض النظر وتعتبر أن ذلك لا يمكن أن يكون غير أمر عابر.

ب : تطرده فوراً وترمي أمتعته أمام الباب.

ج : تثأر منه مع شخص آخر.

**قررت من دون روية تعلّم القفز بالمظلة (من الطائرة)، ولكن الهلع يصيبك على ارتفاع ثلاثة آلاف متر:**

أ : تتحمل الخجل وتعلن هزيمتك.

ب : تغمض عينيك وتطلب أن يدفعوك خارج الطائرة.

ج : تقول في نفسك إن الأمر سيتحسن في المحاولة التالية.

**يمكن أن تكف عن القلق بشأن المال:**

أ : بالزواج من امرأة تمتلك ثروة كبيرة.

ب : بأن تنفق بشكل معقول.

ج : بأن تنتظر الجائزة الكبرى في اليانصيب.

**من عادتك أن تحصل على علامات «أ+»، لكنك هذه المرة حصلت على «أ-»:**

أ : من المؤكد أنك أثبت للجميع بأنك شخص لا قيمة له.
ب : ليس الأمر خطيراً، لأنك لا تستطيع أن تظل متفوقاً على الدوام.
ج : هذا مجرد حادث عابر، ولن تلبث أن تعود سريعاً إلى المستوى الذي كنت عليه.

**تستفيد من عطلتك:**

أ : للراحة والاسترخاء.
ب : لممارسة رياضتك المفضلة.
ب : للبحث عن عمل أكثر إثارة.

**عندما يأتي اليوم الذي تنبهك فيه صديقتك إلى شحوب وجهك، فإنك ستحدثها:**

أ : عن ألم في أسنانك منعك من النوم.
ب : عن سهرة ممتعة (تخبرها كاذباً) بأنك أمضيتها.
ج : عن ضرورة أن تذهب للنظر إلى وجهها في مرآة أحد المراحيض.

**ستتزوج في غضون خمسة عشر يوماً:**

أ : تبدأ بالتساؤل عما إذا كان ذلك فكرة جيدة حقاً.
ب : تستيقظ ليلاً ولا تستطيع النوم من جديد.

ج : تفعل كل ما في وسعك من أجل عدم التفكير في الموضوع.

**لكي تتمكن من البقاء على قيد الحياة في الأدغال، يمكنك أن تصل إلى حد التغذي:**

أ : من الديدان والحشرات.
ب : من ضفدع أو جرذ نيء.
ج : من اللحم البشري.

**تكره المصافحة:**

أ : التي يشد فيها الآخر على يدك بقوة.
ب : التي تكون فيها يد الآخر مرتخية جداً.
ج : التي تتم برؤوس الأصابع.

**الفريق الذي تعتبره فريقاً رابحاً هو الذي:**

أ : يقبل الاختلافات.
ب : يستطيع تجاوز الصراعات.
ج : يشجع التنافس الداخلي.

**غالباً ما ينتابك بعد أن تحقق نجاحاً ما:**

أ : إحساس مبهم بالذنب.
ب : نوبة خفيفة من الاكتئاب.
ج : إحساس بالفرح الطاغي.

**عندما تجد نفسك مجبراً على القيام بعمل لا ترغب القيام به:**

أ : تؤجله إلى الغد.

ب : تحاول إلقاءه على عاتق شخص آخر.

ج : تنجزه بسرعة لتتخلص منه.

## حساب النتائج

ضع صفراً لكل إجابة من الفئة «أ»، ونقطة واحدة لكل إجابة من الفئة «ب»، ونقطتين لكل إجابة من الفئة «ج»، ثم اجمع النقاط وانظر إلى التشخيص المقابل:

**من صفر إلى ١٣ نقطة**

قدرتك على خوض الصراعات متدنية جداً. أنت لا تمتلك هرمون العدوانية! وعلى العموم أنت تفضل المنحدرات الأكثر سهولة، كما تفضل التراجع أمام الصعوبات. تكون أكثر ارتياحاً في الحياة الرتيبة مما تكون عليه في الحياة التي تتطلب المخاطرة. وبما أنك متعلق بعاداتك، فأنت لا تحب الإكثار من التغيير والتجديد والتصرف من دون استعداد سابق. ومنذ اللحظة التي تفقد فيها النقاط التي تعينك على تحديد اتجاهك، فإن الأمور تصبح بالنسبة لك بمثابة مغامرة جنونية، تتخيل فيها أنك ستتعرض لما لا يحصى من التعقيدات والعوائق. وغالباً ما يحدث لك أن تلغي مشاريعك في اللحظة الأخيرة لسبب أو لآخر، كأن تقول بأن الذهاب إلى البرية لتناول الطعام هناك قد يفسده المطر، وبأن عطلة نهاية الأسبوع ستفسدها زحمة السير، وبأن

سهرتك ستفشل بما ستقوله حتماً من حماقات، وبأن موعدك مع حبيبتك لن يكون ناجحاً لأنك لا تشعر بأنك على أفضل ما يرام. أما في عملك وفي غرامياتك، فإنك تميل إلى المبالغة في تضخيم المشكلات وإلى الإحساس بالهلع في مواجهة المواقف الصعبة. فأنت غالباً ما تتراجع بدلاً من أن تصارع فتتخلى عن الترقية التي كنت تنتظرها أو تكف عن ملاحقة الفتاة التي تعجبك وتترك كل شيء يفلت من يدك. وبالطبع، أنت تتشبث بعملك أو بحبيبتك إذا خشيت فقدهما، ولكنك، حتى في هذه الحالة، لا تفعل ذلك إلا على شكل مقاومة سلبية حيث تكتفي بتلقي الضربات من دون أن ترد عليها بالمثل.

**من ١٤ نقطة إلى ٢٧ نقطة**

أنت ذو طبيعة عدوانية وحيويتك الشديدة وتركيزك القوي يجعلانك مؤهلاً، بشكل خاص، للمنافسة الاجتماعية والعاطفية. وبالطبع أنت تمر كالجميع في لحظات من الإنهاك النفسي والتردد بفعل الشكوك، كما أن إحساسك بالإرهاق يتجاوز أحياناً حدوده العادية، ولكن ذلك لا يدوم. فأنت تتحرك بفعل ما توظفه من طاقتك وإرادتك، ولا شيء يمكنه أن يوهنك لفترة طويلة. إذ أنك تستعيد حيويتك سريعاً بعد القيام بعمل شاق، أو بعد مواجهة إخفاق أو بعد المرور بتجربة محزنة. وإذا طردت من الباب فإنك تعود من النافذة، ولا يمكنك أن تتصور نفسك عاطلاً عن العمل لفترة طويلة. وإذا ما تخلى عنك شريك، فإنك لا تضيع وقتك في البكاء على مصابك. فأنت لست من النوع الذي يجتر مشاكله باستمرار، ولا تقول: «لو أنني فعلت كذا وكذا لما كان ذلك قد

حصل»، ولا من النوع الذي يبحث عن مبررات عبر اتهام الآخرين. فأنت تعتبر أن مصادفة المشاكل في الطريق أمر طبيعي، ويسمح دائماً بتحقيق المزيد من الارتفاع إلى الأعلى والتقدم نحو الأمام. ومهما يكن، فإن المشاكل تحفزك، وكلما كانت الرهانات أكبر كلما أصبحت أكثر اندفاعاً إلى العمل. أما عدوانيتك فإنها موجهة بشكل جيد في معظم الأحيان. كما أنك تحدد أهدافك جيداً وتعرف بالفريزة متى يكون عليك أن تقوم بعملية اختراق (حاسمة) ومتى يكون عليك أن تتراجع (بصورة مؤقتة).

**من ٢٨ نقطة إلى ٤٠ نقطة**

لست من النوع الذي يعيش حياة مغمورة أو يتشبّه بالنعامة أو يختبىء تحت الطاولة عندما يواجه مشكلة من المشاكل. فأنت، على العكس من ذلك، لا تخشى الصمود إلى الجبهة ومواجهة الأخطار. وأنت تعمل بكل طاقتك في الأزمات. فالظاهر أنك «مدرع» وتبدو قادراً على أن تحافظ على بقائك في جو معادٍ لك. وصحيح أنك تستطيع أن تتحمل كثيراً وأن تصمد أمام الكثير من الضربات، ولكنك تميل إلى الإسراف بعض الشيء في المبالغة وإلى اللعب بالنار أو بأعصابك. تعيش غالباً في «حالة طوارىء» وتوتر يتجاوز الحدود العادية. وذلك يشكل هروباً إلى الأمام أكثر مما هو دليل حقيقي على الكفاح. كما أن ذلك ينهكك وينهك الآخرين. في عملك وفي علاقاتك العاطفية يظل الجو متوتراً باستمرار، والصراعات محتدمة بهذا القدر أو ذاك. عدوانيتك مشتتة أكثر مما ينبغي (حيث أنك تحاول خوض الكثير من

المعارك في وقت واحد)، ومتفجرة (حيث أنك تغضب أحياناً لأسباب تافهة)، ومفرطة (حيث أنك تشهر «قنابلك الذرية» بسرعة). وبالنتيجة، يحدث لك أن تقع في أخطاء وأن تنحرف عن مسارك، وأن تخطئ هدفك وألا تحقق أغراضك. أو أنك تخطئ في تحديد هدفك، حيث يحدث لك أن تتشاجر مع زوجتك لأن رب عملك قد أثار أعصابك (والعكس بالعكس).

# أي نوع من المتلاعبين أنت؟

التلاعب... هو فن قائم بحد ذاته. فالصغار يحصلون على كل ما يريدونه عن طريق إطلاق الزعيق أو، على العكس من ذلك، عن طريق الابتسام. أما الكبار، فإنهم يتعلمون فنوناً أكثر تنوعاً في هذا المجال، ولكل منهم أسلوبه الخاص. ابحث إذن عن أسلوبك الخاص وحاول تحسينه.

| | لا مطلقاً | ليس كثيراً | نعم إلى حد ما | تماماً |
|---|---|---|---|---|
| يزعجك أن يقول لك الآخرون ما عليك فعله | ج | د | ب | أ |
| تشعر بالضيق إذا خيّم الصمت للحظات في حديث ما | د | أ | ب | ج |
| تضايقك الأسئلة حول حياتك الخاصة ومشاعرك | د | ج | ب | أ |
| عموماً أنت تبالغ في ثقتك بالآخرين | أ | ب | د | ج |
| عندما يكون عليك أن تتحدث علناً تبلي بلاءً حسناً | د | ج | أ | ب |

| | لا مطلقاً | ليس كثيراً | نعم إلى حد ما | تماماً |
|---|---|---|---|---|
| غالباً ما تظهر أنك موافق على ما يقوله أو يريده شريكك حتى عندما تعتقد بأنه مخطيء | أ | د | ب | ج |
| غالباً ما تشعر بأن لك الحق في كل شيء | د | ج | ب | أ |
| الأشخاص الذين يتمتعون بشخصية قوية يجعلونك تشعر بأنك معقد | أ | ب | ج | د |
| غالباً ما تشعر بأن الآخرين لا يلتزمون بشكل يوحي بالثقة | ج | د | ب | أ |
| تميل إلى الإحساس بالضيق في المواقف الصراعية | أ | ب | د | ج |
| عندما تتخذ قراراً، فإنك لا تحب التباطؤ في التنفيذ | د | ج | ب | أ |
| تهتم لما يفكر به الآخرون تجاهك | أ | ب | د | ج |
| أنت شديد الاهتمام براحتك ورفاهيتك | ب | أ | ج | د |
| يصعب عليك كثيراً أن تتحمل الانتقادات | ج | د | ب | أ |
| عندما تكون شديد الرغبة في أمر ما، فإنك غالباً ما تخاف من أن يرفض طلبك | أ | ب | ج | د |

| | لا مطلقاً | ليس كثيراً | نعم إلى حد ما | تماماً |
|---|---|---|---|---|
| ما تفضله في عملك هو التواصل مع الآخرين | د | أ | ب | ج |
| تحسن الظن بالمحيطين بك | أ | د | ب | ج |
| تشعر عامة بما يشعر به الآحرون أو يفكرون به | د | أ | ب | ج |
| عندما تفكر بمستقبلك، فإنك تكون أكثر ميلاً إلى التفاؤل | د | ج | ب،أ | |
| تعرف كيف تصبر في مواجهة المشاكل | أ | ب | ج | د |

## حساب النتائج

إجمع عدد الإجابات التي سجلتها في كل من الفئات «أ»، «ب»، «ج»، «د»، ثم انظر إلى التشخيص المقابل لاختيارك (أو المقابل لفئتين إذا كان الفرق بينهما أقل من نقطتين).

**أكثرية الإجابات من الفئة «أ»: الأسلوب القيادي**

الحسنات: ثقتك بنفسك مبالغ فيها بعض الشيء. فأنت تعتقد بأنك شخص ناجح، وأهدافك واضحة ورغباتك مؤكدة. وإذا أردت شيئاً فإنك تطلبه مباشرة وتعبر عما تريده من دون مداورة.

المساوىء: أنت شديد العناد وقليل الصبر. لا تأخذ في

حسابك ما يفكر به الآخرون ولا تراعي مشاعرهم أو استعدادهم للاستجابة.

**لكي تكون أكثر فعالية**

عبّر عن حاجاتك ورغباتك بمزيد من اللطف والمهارة. تجنب ممارسة الضغط أو توجيه الإنذارات. كن أكثر مرونة وأكثر ميلاً إلى المصالحة وأكثر استعداداً للاستماع إلى وجهة نظر الآخرين. وأعطهم الوقت الكافي ليتكلموا معك على الموجة ذاتها.

**أكثرية الإجابات من الفئة «ب»: أسلوب البائع**

الحسنات: تعرف كيف تجعل الآخرين يثقون بك، وكيف تكون شديد القدرة على الإقناع، وكيف تحصل على ما تريده من الآخرين عبر جعلهم يظنون أن الفكرة قد جاءت منهم، وبأن لهم الخيار في الرفض أو القبول.

المساوىء: تميل إلى الاهتمام بالأمور أكثر مما تستحق وإلى أن تبدو لطيفاً أكثر مما ينبغي. كما أنك تتلاعب أحياناً بالآخرين لمجرد التلذذ بالتلاعب، وذلك يجعلك تحيد عن هدفك المنشود.

**لكي تكون أكثر فعالية**

تكلم أقل واجعل الآخرين يتكلمون، لأن الإكثار من الكلام يكشف «نقاط الضعف» على الدوام؛ نصف ما يقال في محادثة مدتها خمس دقائق يطويه النسيان بعد ثماني ساعات، و٩٠ بالمئة منه ينسى بعد ثلاثة أيام. تكلم عما تريد بشكل مباشر وتأكد من أن الآخرين قد فهموا إصرارك.

**أكثرية الإجابات من الفئة «ج»: الأسلوب التصالحي**

الحسنات: أنت على العموم تحسن التفاهم مع الآخرين وتعرف كيف تكون معهم على الموجة ذاتها وكيف تضرب على الوتر الحساس وكيف تجد أرضية للوفاق.

المساوىء: تبالغ في الثقة بالآخرين ولست صارماً معهم بما فيه الكفاية. وعندما تريد شيئاً فإنك تتردد غالباً في طلبه، أو تغير رأيك لعدم رغبتك في توليد المشاكل.

**لكي تكون أكثر فعالية**

لا تخف من تأكيد رغباتك، فذلك يضمن لك احترام الآخرين. لا تكتف بالوعود الفارغة، وواصل المطالبة (بلياقة) حتى تحصل على ما تريد.

**أكثرية الإجابات من الفئة «د»: الأسلوب المسالم**

الحسنات: أنت من النوع الذي يصبر كثيراً على تحقيق رغباته، وتعرف كيف تحصل على ما تريد من دون اللجوء إلى ممارسة الضغط، ومن دون أن تكون خشناً في التعامل مع الأشخاص والأحداث.

المساوىء: تتراجع سريعاً عندما تواجه بالرفض. ولا تؤمن بما فيه الكفاية بقدرتك على النجاح. تطلب القليل أو لا تطلب بشكل فعلي. تخاف كثيراً من الجواب السلبي.

**لكي تكون أكثر فعالية**

التلاعب بالنسبة لك يكاد يكون عملاً دنيئاً. يمكنك أن تكون أقل إحساساً بالذنب إذا ما أقنعت نفسك أولاً بأن رغباتك مفيدة أيضاً بالنسبة للآخر.

# هل تحب المال؟

المال... معك منه القليل، أو الكثير. تعتقد بأنك تحبه، أو بأنك لا تحبه قطّ. ولكن هل تحبه حقاً؟ وهل المال يحبك؟ هل أنت مرتاح في علاقتك مع المال؟ ما هو الموقع الذي يحتله المال في حياتك والدور الذي يلعبه في وجودك؟ يمكنك أن تعرف ذلك من خلال الإجابة على هذه الأسئلة.

**إذا كنت في حفل عشاء وسئلت عن مقدار ما تجنيه من المال:**

أ : تغش وتعطي رقماً أكبر مما هو في الواقع.
ب : تتظاهر بأنك لم تسمع السؤال.
ج : تغش وتعطي رقماً أصغر مما هو في الواقع.
د : تجيب قائلاً: «هذا أمر لا يعنيكم».
هـ : تقول الحقيقة.

**وُجد المال لكي يُصرف. ما رأيك في ذلك؟**

أ : موافق تماماً.
ب : أقرب إلى الموافقة.
ج : أقرب إلى عدم الموافقة.
د : غير موافق بتاتاً.
هـ : لا تعلم.

**الرجل المثالي...**

أ : ينفق كل مرتبه الشهري لكي يشتري حلياً لزوجته.

ب : يفتح حساباً لتوفير المبلغ الضروري لبناء بيت أحلامه.

ج : يهتم بمفرده بدفع جميع الفواتير.

د : يقوم على الدوام بعمل شيء ما.

هـ : يعطي نفسه الوقت الكافي لكي يحلم ويتكاسل.

**في أيامنا هذه، ما هو برأيك، العامل الأكثر أهمية لكي يكون المرء في عداد «أصحاب القرارات»؟**

أ : العلاقات.

ب : الحظ.

ج : الكفاءة.

د : الثقافة.

هـ : العمل.

**امتلاك المال يعني خصوصاً:**

أ : التلذذ بإنفاقه.

ب : وسيلة تساعد على الاحساس بالأمان.

ج : مؤشر يدل على النجاح.

د : أداة لامتلاك السلطة.

هـ : وسيلة لتحقيق الاستقلالية.

**ما الذي ينقصك أكثر من غيره على الصعيد الشخصي؟**

أ : عدم قدرتك على إنفاق كل ما تود إنفاقه من مال.

ب : الوقت الضروري للاهتمام بنفسك.

ج : الوقت الضروري للاهتمام بأسرتك.

د : الصداقة غير القائمة على المصلحة.

هـ : الوقت الضروري للمطالعة.

**من المزعج بالنسبة للرجل أن يكسب أقل مما تكسبه زوجته:**

أ : غير موافق بتاتاً.

ب : أقرب إلى عدم الموافقة.

ج : أقرب إلى الموافقة.

د : موافق تماماً.

هـ : لا تعلم.

**أنت أقرب إلى الاعتقاد بأن:**

أ : «المال مهم، بصرف النظر عن كيفية الحصول عليه».

ب : «المال خادم جيد وسيد رديء».

ج : «المال لا يحقق السعادة».

د : «المال هو عصب الحرب».

هـ : «الافتقار إلى المال لا يعني نهاية الحياة».

**عندما كنت صغيراً، كان أبواك يعطيانك مصروفك:**

أ : عندما يتذكرون ذلك.

ب : بشكل منتظم: كل أسبوع أو كل شهر.

ج : عندما تستحقّه.

د : عندما تطلبه.

هـ : نادراً.

**يمكنك أن تقرر تغيير عملك من أجل:**

أ : عمل آخر بأجر أكبر.

ب : مزيد من الأمن والاستقرار في العمل.

ج : عمل آخر أكثر أهمية.

د : مزيد من المسؤولية.

هـ : مزيد من أوقات الفرا.غ

**هل توافق على القول: بأن على الرجل أن ينفق على المرأة وليس العكس؟**

أ : موافق تماماً.

ب : أقرب إلى الموافقة.

ج : أقرب إلى عدم الموافقة.

د : غير موافق بتاتاً.

هـ : لا تعلم.

**يمكن لعطلتك الصيفية أن تتنغص من جراء:**

أ : زحمة السير.

ب : حرارة الطقس.

ج : الأمطار والعواصف.

د : الاستقبال الرديء.

هـ : كثرة السواح.

**يجب على الإنسان أن يوفر المال من أجل أولاده:**

أ : غير موافق بتاتاً.

ب : أقرب إلى عدم الموافقة.

ج : موافق تماماً.

د : أقرب إلى الموافقة.

هـ : لا تعلم.

**التهديد الأكبر للحياة الزوجية هو:**

أ : المادة.

ب : الغيرة.

ج : الوقت.

د : الخيانة.

هـ : اللامبالاة.

**عندما تسمع بأن شخصاً جمع ثروة كبيرة في بضع سنوات فإنك تشعر تجاهه:**

أ : بالإعجاب.

ب : بالحسد.

ج : بعدم الثقة.

د : بالإحباط.

هـ : بالنفور.

**الشراء بالتقسيط هو:**

أ : القدرة على امتلاك ما تريد وبشكل فوري.

ب : تبذير في أغلب الأحيان.

ج : شر لا بد منه.

د : القدرة على الاستفادة من الفرص.

هـ : حياة محفوفة بالخطر.

**وضعك الحالي هو، في رأيك، وبشكل رئيسي، ثمرة لـ:**

أ : مزاياك الشخصية ولموهبتك.

ب : التعليم الذي تلقيته.

ج : وسطك الاجتماعي والثقافي.

د : عملك.

هـ : ولادتك في أسرة ذات وضع معين.

**مبلغ كبير من المال يأتيك من حيث لا تحتسب:**

أ : تشتري سيارة أحلامك.

ب : تشتري منزلاً.

ج : تقوم برحلة حول العالم.

د : تؤسس شركة.

هـ : تساعد أولادك.

## حساب النتائج

إجمع عدد الإجابات التي سجلتها في كل من الفئات «أ»، «ب»، «ج»، «د»، «هـ»، ثم انظر إلى التشخيص المقابل للفئة التي اخترتها (أو المقابل لفئتين إذا كان الفرق بينهما أقل من نقطتين).

**أكثرية الإجابات من الفئة «أ»: المال في خدمة اللذة**

المال بالنسبة لك بمثابة اللذة. فأنت تحبه، قبل كل شيء، لأنه يسمح لك بالحصول على ما تريد. إنه عصب رغباتك ومحرك أهوائك والوسيلة لتحقيق كل ما تشتهيه، خاصة وأن عندك الكثير من الرغبات والأهواء والشهوات... صغيرها وكبيرها وقويها وعنيفها... تحب المتعة في العمق وتقبل على الاستهلاك بفرح وتفاؤل، وتستفيد من الحياة ما أمكن لك ذلك. وبما أنك كريم إلى درجة الإسراف في بعض الأحيان، فإنك أيضاً تمكّن الذين تحبهم من الاستفادة منها. وأنت تعطي الحصة الكبرى لما هو عاطفي ولرغباتك المباشرة؛ إذ عندما نحب، فإننا لا نحسب

حساب المال، أليس كذلك؟ يمكن أن تنفق الكثير بسبب نزوة وأن تبالغ في الإنفاق لأن شيئاً ما أعجبك، أو من أجل رفاهيتك ورفاهية الآخرين، ولكن ذلك لا يهم لأننا لا نعيش غير مرة واحدة. أنت لا تحب أن تحرم نفسك، ولا أن يكون عليك أن تنتظر أو أن توفر. وعندما يكون عليك أن تؤجل لفترة طويلة شراء شيء من الأشياء أو القيام باستثمار ما، فإن ذلك يؤول أحياناً إلى تثبيط رغبتك في فعل ما تريد فعله. ولكي تشعر بأنك في حال أفضل، فإنك تحتاج إلى أن يكون بحوزتك احتياطات مالية، وإلى أن تعلم بأنك تمتلك الوسائل وتحظى بالثقة. ولأنك تفضل اللهو على العمل، فإنك تميل أحياناً إلى عدم إدارة حساباتك عن كثب. تحتاج إلى النصيحة من أجل وضع حد لمخاطراتك، والسيطرة بشكل أفضل على مستجدات المستقبل.

أكثرية الإجابات من الفئة «ب»: المال الملاذ

بالنسبة لك، المال له قبل كل شيء قيمة الملاذ ووسيلة الحماية. وأنت تحتاج إليه كالجميع بل أكثر قليلاً من الجميع، لكي تشعر بأنك في مأمن؛ ليس فقط على المستوى المادي، لأن المال يلعب بالنسبة لك دور التعويذة التي تعتقد بأنها تحرسك وتحميك وتصرف عنك الشؤم. علاقتك بالمال غامضة في الغالب. فتارة تفرط في حبّه ويكون ذهنك شديد الانشغال بالربح وبالمردودية وبحسن الأداء المالي... وعندها فإنك تبذل الكثير من الجهد لكي تؤمن مصادر جديدة للدخل. أو إنك تميل إلى حرمان نفسك من أجل تقليص نفقاتك بطريقة حاسمة بما فيه الكفاية. وتارة تتصرف بطريقة معاكسة حيث يثير المال نفورك بعض الشيء

ويجعلك تنصرف عن الاهتمام به. وبالنتيجة، فإنه يفلت من بين أصابعك حيث أنك تضيع فرصاً ممتازة، من دون أن تنتبه لضياع تلك الفرص. وباختصار، فإن المال هو، بالنسبة لك، مشكلة دائمة أياً كان مستوى دخلك. فأحياناً تواجهك صعوبات تمنعك من أن تأخذ بعين الاعتبار مجموعة من المعطيات الاقتصادية، وذلك يجعلك تدير حساباتك بطريقة غير متوازنة، من دون أن تدري في الغالب ما إذا كنت تتصرف كما «ينبغي» أو كما لا ينبغي. غير أنك لحسن الحظ تتقبل النصائح.

**أكثرية الإجابات من الفئة «ج»: المال المحرم**

أنت تحب المال أكثر مما تظن بكثير. ولكنك لا تحب الاعتراف بذلك أمام نفسك، وأكثر من ذلك لا تحب الاعتراف به أمام الآخرين. علاقتك بالمال يسودها في الغالب شيء من الشعور بالذنب. هل يعود ذلك إلى تربيتك أو إلى مُثُلك الأخلاقية؟ مهما يكن، أنت تحيط المال بالسرية والكتمان، ولا تحب عرضه أمام الأنظار وتشعر بضيق يمنعك من الكلام عنه. وإذا حدث لك وحصلت على كثير من المال، فيستولي عليك الشعور بأنك لا تستحقه بالفعل. كما أنك تعزو نجاحاتك إلى الحظ وإلى تساهل الآخرين، ونادراً ما تعزوه إلى كفاءاتك وحدها. تخاف غالباً من تحقيق نجاحات باهرة أو من التعرض لخسارة كل شيء إذا ما حاولت أن تكون أكثر طموحاً. وبذلك، فإنك غالباً ما تظل دون مستوى إمكانياتك الحقيقية، وتقوم بإدارة أموالك بالحد الأدنى وبطريقة غير فاعلة إلى حد ما. كما إنك قليل المبادرة، وغالباً ما تضيع فرصاً مؤاتية جداً لأنك لا

تعرف كيف تتلقف الفرص، ولا تتمتع بحضور الذهن، أو لأنك تبالغ في تقدير المخاطر. وهذا أمر مؤسف، لأنك تتقن لعبة الإحساس بالأمن والهدوء، وتستطيع في الوقت نفسه أن تستفيد بشكل أفضل من وضعك المالي.

**أكثرية الإجابات من الفئة «د»: المال السلطة**

المال بالنسبة لك يرتبط، قبل كل شيء، بتوكيد الذات. والفرق كبير بين وضعك وأنت تمتلك المال وبين وضعك وأنت لا تمتلكه. وأنت تحب المال للسلطة التي يزودك بها أو يؤمّنها لك. وعليه، فإنك لا تتحمل الافتقار إليه. تزعجك فكرة أن تجد نفسك مفلساً أو محدوداً في مشاريعك وطموحاتك بسبب افتقارك إلى المال. وأنت تحتاج على الدوام إلى وضع مالي مريح في حياتك اليومية لكي تشعر بأنك في حالة ارتياح، ولكن أيضاً لأنك تسعى دائماً للحصول على استثمار جيد. كما أنك تسعى باستمرار لتحسين وضعك. لا يهمك ما تنفقه من مال في سبيل الحصول على مركز مرموق وشخصية بارزة اجتماعياً، لكنك تبقى متعقلاً في إنفاقك. فأنت تدير حساباتك و «موقعك» بالكثير من الاحتراس واليقظة. وإذا كان لا بد من توجيه نصيحة لك فهي، قبل كل شيء، أن تقوم بتكوين فكرتك الخاصة، لأنك تميل إلى عدم اتخاذ قراراتك إلا بعد المرور بالكثير من خطوط المعلومات والدراسة المتأنية لمختلف الخيارات. وتأتي خياراتك المالية جيدة على العموم. ومع ذلك، فإنك تضيّع بعض الفرص أحياناً، لعدم توفر الوقت في الغالب، ولأنك لا تستطيع تركيز اهتمامك على جميع الأمور. وهذا شيء مؤسف بالطبع لأنه بإمكانك أن تحسن

أداءك المالي، إذا ما أقدمت أكثر على إيكال بعض المهام إلى الآخرين.

**أكثرية الإجابات من الفئة «هـ»: المال للضرورة**

أنت لا تحب المال حبّاً جمّاً. لست ضد تحصيل المال، ولكنك لا تبالي بذلك. فالمال بالنسبة لك مفيد وعملي وضروري، ولكنه لا يقدم شيئاً على الصعيدين العاطفي والأخلاقي. إنه وسيلة، وليس على الإطلاق غاية أو مشروعاً أو طموحاً. ومثالك في ذلك هو الحصول على ما يكفي من المال للاستمتاع به، لا للعذاب فيه. فأن يكون حسابك المصرفي أكثر ضخامة لا يجعلك تشعر بأنك أكثر سعادة ولا يمنحك المزيد من الإحساس بالاكتفاء. بل إنك تجد، على العكس من ذلك، أن المال يعقد الأمور ويربك العلاقات في الغالب. وتشعر أحياناً بأنه مصدر ضغط وهموم، خصوصاً إذا ما احتجت إليه. ولهذا، فإنك تميل أحياناً إلى «التعلق بمالك»، وإلى إدارة ميزانيتك بشيء من الحرص على طريقة السنجاب، حيث أنك تلجأ إلى الإيداع المصرفي بهدف تأمين بعض المال الاحتياطي، وتميل بعض الشيء إلى عدم الثقة بالاستثمار. فأنت تخاف كثيراً من الوقوع في أخطاء في هذا المجال، ومن أن تجد نفسك وقد تجاوزتك الأحداث. ولهذا، فإنك غالباً ما تبالغ في تقدير المخاطر ولا تنفتح لما يوجّه إليك من نصائح، وهذا أمر مؤسف. وعلى ذلك، فإن مالك «ينام» في أعشاش مريحة أكثر، وهذا يجعلك عرضة لهموم أقل ويسمح لك بتحقيق أرباح أكثر.

# أي نوع من المستهلكين أنت؟

نحن نستهلك شئنا أم أبينا. فالاستهلاك هو واحد من نشاطاتنا الرئيسية. لماذا تستهلكون، وخصوصاً كيف تستهلكون؟ الإجابة بين أيديكم في الاختبار التالي:

**تكون أكثر ميلاً إلى شراء منتج ما:**

أ : عندما تبرز عليه علامات الجودة.

ب : عندما يكون جديداً في السوق.

ج : عندما يكون حائزاً على ضمانات تثبت أنه لا يضرّ بالبيئة.

د : عندما يكون من المنتجات التي تنصح بها إحدى جمعيات المستهلكين.

هـ : عندما توحي لك «الماركة» بالثقة.

**بالنسبة للبائعين والبائعات في المتاجر، موقفك الأولي هو:**

أ : أن تتجنبهم.

ب : أن تطلب منهم أن يعرضوا عليك ما عندهم من أصناف حتى لو لم تشترِ أي شيء.

ج : أن تشعر بالضيق عندما يسألونك عما إذا كان بإمكانهم أن يساعدوك.

د : أن تلاحقهم بالأسئلة لكي يقدموا لك أقصى ما يمكن من المعلومات.

هـ : أن تشك بصدقيتهم.

**إذا وجدت نفسك مجبراً على حصر نفقاتك، فإنك تضحي، بالدرجة الأولى:**

أ : بالثياب.

ب : بالمسكن.

ج : بالسيارة.

د : باللهو والنزهات وعطل آخر الأسبوع.

هـ : بالرحلات خلال الفرص.

**عندما تود شراء الحاجيات للمنزل، فإنك تذهب:**

أ : إلى حيث تكون الحاجيات أقل سعراً.

ب : إلى حيث تجد خيارات أكثر.

ج : إلى حيث يكون الشراء أكثر بساطة.

د : إلى حيث تكون معتاداً على الذهاب.

هـ : إلى حيث تجد النوعية الجيدة بأسعار متهاودة.

**المستقبل هو:**

أ : اختفاء المتاجر الصغيرة.

ب : شراء كل ما تحتاجه دونما حاجة للخروج من المنزل.

ج : توفّر أجنحة المنتجات الطبيعية في المخازن الكبرى.

د : الشراء بالمراسلة.

هـ : المؤسسات التي تبيع المنتجات وتؤمن الخدمات بأسعار مخفّضة.

**في صغرك، كنت من النوع الذي:**

أ : ينسى المطالبة بمصروفه.

ب : يصرف في أمسية واحدة كامل مصروفه المخصص للأسبوع.

ج : يقوم بأعمال صغيرة ليحصل على أجر بهدف زيادة رصيده المالي.

د : يجمع القطع النقدية الصغيرة التي يجدها في أنحاء المنزل.

هـ : يودع مدخراته في المصرف للحصول على فوائد.

**والداك علماك أولاً:**

أ : أنه عليك أن تدرس جيداً لتحصل على مهنة جيدة.

ب : أنه عليك أن تفعل ما تريد وبالشكل الذي ترغب فيه.

ج : أنه عليك أن تحترم عدداً من المبادىء الأخلاقية.

د : أنه عليك أن تكون مهذباً وأن تتصرف بشكل جيد.

هـ : أنه عليك أن تعرف كيف تدبر أمورك وحدك في الحياة.

**المال هو، قبل كل شيء:**

أ : وسيلة لتحقيق الاستقلالية.

ب : لذة الإنفاق.

ج : مؤشر على النجاح.

د : الأمن المادي.

هـ : القدرة على فعل ما نرغب بفعله.

**إذا كنت في إحدى السهرات وسألك أحدهم كم تجني من المال:**

أ : تجيب بصراحة.

ب : تصرح بأكثر مما تكسب.

ج : تصرح بأقل مما تكسب.

د : ترفض الإجابة.

هـ : تغير مجرى الحديث.

**ماء الصنبور في المنزل:**

أ : هو الشراب الأفضل.

ب : تسرف كثيراً في استعماله.

ج : أنت مستعد لبذل الجهد من أجل تقليص استهلاك الماء.

د : لا تشرب منه مطلقاً.

هـ : ملوث نوعاً ما.

**الشراء بالتقسيط يعني:**

أ : الاستهلاك الزائد عن الحد.

ب : القدرة على الحصول على كل شيء وفوراً.

ج : الحياة فوق مستوى الإمكانيات.

د : شر ضروري في الغالب.

هـ : المخاطرة بطريقة مدروسة.

**لكي توفر المال، يمكنك أن تكون من النوع الذي:**

أ : يكتفي بفتح حساب للتوفير.

ب : يبحث دائماً عن أفضل استثمار.

ج : يفضل الاستثمار على المدى الطويل.

د : يفتح حساب توفير للإسكان والتأمين على الحياة.

هـ : يستثمر في تعاونيات أو يراهن في البورصة.

**عارضات الأزياء هن في نظرك:**

أ : مدعيات.

ب : ذكيات.

ج : متصنعات.

د : لا يمكن الوصول إليهن.

هـ : مزعجات.

**تود تغيير عملك:**

أ : لكي تعمل أقل.

ب : للحصول على عمل أفضل.

ج : للحصول على المزيد من أوقات الفراغ

د : للحصول على المزيد من الإحساس بالأمن في العمل.

هـ : للحصول على المزيد من المال.

**ماذا تفعل إذا ربحت مبلغاً ضخماً في اليانصيب؟**

أ : أساعد أولادي.

ب : أسافر.

ج : أخصص جزءاً منه لجمعية خيرية.

د : أشتري منزلاً.

هـ : أشتري سيارة.

**اليوم:**

أ : أنت تفضل شراء حاجياتك من المتاجر ذات الأسعار المخفّضة.

ب : تفضل الشراء خلال فترات التنزيلات.

ج : تشتري الكماليات غير الضرورية بشكل أقل كثيراً مما كنت تفعله قبل سنوات.

د : تقلص استهلاكك، خوفاً من البطالة.

هـ : تحاول في أغلب الأحيان أن تساوم عند شراء حاجياتك.

**وضعك الاقتصادي الحالي هو، برأيك، نتيجة:**

أ : للوسط الاجتماعي الذي نشأت فيه.

ب : للحظ.

ج : لما تدفعه من ضرائب.

د : للأيام الصعبة التي مررت بها.

هـ : لتوقعاتك الصائبة.

**بطاقات الأمانة (التي يوزعها التجار ويستفيد بواسطتها الزبائن من حسومات خاصة):**

أ : لا تحمل أياً منها.

ب : لا تكون بحوزتك عندما تحتاج إليها.

ج : تستعملها فقط عند القيام بعمليات شراء كبيرة.

د : تجمعها ولكنك في النهاية لا تستعملها.

هـ : تحاول استخدامها يومياً وبأفضل شكل ممكن.

**تعطي لأولادك مصروفهم:**

أ : بالقطارة.

ب : كل مرة يطالبون به.. تقريباً.

ج : فقط عندما يستحقونه.

د : بشكل منتظم، كل أسبوع.

هـ : عندما تتذكر ذلك.

**المطعم، يحدث غالباً:**

أ : ألا تذهب إليه.

ب : أن تحتار بين صنفين من الطعام.

ج : أن تتناول السمك (رغم ثمنه المرتفع).

د : ألا تبقي شيئاً من الطعام الذي يُقدم إليك.

هـ : أن تكون مع شخص آخر وأن تكتفي بطلب مقبلات لشخص واحد.

**أنت على موعد عند طبيب الأسنان، ولكنك تجد أن عليك أن تنتظر:**

أ : تغادر بعد عشر دقائق بحجة أنك مرتبط بموعد لا يقبل التأجيل.

ب : تقتحم غرفة المعاينة بعد ربع ساعة لتعرف سبب التأخر.

ج : تقول في نفسك إنه سيؤلمك... إضافة إلى الانتظار.

د : تذهب إلى المغسلة وتغسل يديك كل ثلاث دقائق.

هـ : تقرأ بعناية جميع المجلات القديمة في صالة الانتظار.

**أنت تقف في الصف منذ نصف ساعة أمام شباك التذاكر في أحد دور السينما. رجل وامرأة يأتيان ويقفان أمامك في الصف:**

أ : تتظاهر كما لو أن شيئاً لم يحصل.

ب : تدخل معهما في مشادة حامية.

ج : تغض النظر لأنه لم يبق أمامك غير ثلاث دقائق للوصول إلى الشباك.

د : تدعو الموظف المسؤول في دار السينما.

هـ : تغض النظر لأنك أنت أيضاً لم تلتزم بالأصول.

**تعود إلى المنزل فتجد مفاجأة بانتظارك: لقد دعت زوجتك والدتها لزيارتها:**

أ : تشعر بالضيق لأنك لم تكن تتوقع ذلك.

ب : تشعر بالفرح لأنك لم ترها منذ فترة طويلة.

ج : تشعر بالكدر لأنه ليس لديك ما تقوله لها.

د : تضطرب لأنك كنت تنوي مشاهدة برنامج تلفزيوني طويل.

هـ : تنزعج لأنك كنت تنوي الذهاب إلى المسرح ولم تشترِ إلا بطاقتين.

**تشاهد خطيبتك في الشارع وهي برفقة شخص آخر:**

أ : تتخفى بالدخول إلى أحد المتاجر لئلا يراك أحد منهما.

ب : تنضم إليهما وتتعرف إلى ذلك الشخص.

ج : تشعر فجأة بأنك قد أصبحت وحيداً.

د : تتعقبهما بحيث لا يشعران بك.

هـ : تفاجئهما لكي تختبر ردود فعلهما.

### حساب النتائج

إجمع الإجابات التي حصلت عليها في كل من الفئات «أ» و «ب» و «ج» و «د» و«هـ». ثم قارن ذلك بالتشخيص المقابل لكل

فئة. أنت في منزلة وسطى بين فئتين، إذا كان الفارق في إجاباتك عليهما أقل من نقطتين.

**أكثرية الإجابات من الفئة «أ»: السبات العميق**

أنت مستهلك نائم. هل يعود ذلك إلى أنك تضيق على نفسك لتحقيق رغباتك، حيث أنك لم تكن أبداً شديد الإقبال على الاستهلاك حتى في الثمانينات (فترة ازدهار الاستهلاك)؟ أم يعود ذلك إلى الأزمة الاقتصادية التي خدّرت إحساسك بالحاجة إلى الاستهلاك، وجعلتك تنام بانتظار ظروف أفضل؟ أم أنك تتبع استراتيجية تهدف إلى القضاء على التضخم، وتنتظر انخفاض الأسعار لكي تقوم بعمليات شراء كبيرة؟ وعلى كل حال، فأنت قليل الإقبال على الاستهلاك بسبب ضعف إمكانياتك المادية أو بسبب انعدام رغبتك في ذلك، وهذا يجعلك تشتري المفيد والضروري ويجعل السلة التي تستعملها عند شراء حاجياتك اليومية خالية من كل ما هو غير لازم بالفعل، وعلى العموم أنت تكتفي بالحاجيات الأساسية نفسها كالثياب والغذاء والأدوات المنزلية وغيرها، وتقتصر على شراء ما ينفد منها من دون التفكير بشراء أصناف جديدة. لا مجال عندك للوقوع تحت إغراء الجديد أو للتجريب بهدف التجريب. أنت منغلق تماماً إزاء الدعايات والعروض والتخفيضات على اختلاف أنواعها. كما أنك تقف موقفاً ناقداً من غزارة العروض وتكاثرها، أو أنك ضائع تماماً إزاء ذلك. ثم إن وجود السلعة نفسها في عشر علب مختلفة فوق رفوف المحلات الكبرى يجعلك ترغب بالفرار أكثر مما يجعلك ترغب بالشراء.

**أكثرية الإجابات من الفئة «ب»: الأكول**

أنت مستهلك شديد الشراهة. تحب الإنفاق للذة الإنفاق. تتحرك انطلاقاً من إحساس يمليه عليك فؤادك. تشتري بطريقة غريزية وأحياناً بطريقة قاهرة لا تستطيع مقاومتها. وينتمي إلى فئتك ضحايا الاستهلاك والمولعون بالشراء عن طريق الهاتف. إنك تشكل الزبون المثالي الذي يستهدفه المعلنون لأن الأسعار المخفضة تستهويك سريعاً، ولأنك تسقط بسهولة في شراك التنزيلات والعروض التي تحصل فيها مجاناً على ٢٥ بالمئة من السلعة التي تشتريها، أو على ثلاث سلع بسعر اثنتين. ولا شيء أسهل بالنسبة لك من أن تمد يدك إلى جيبك لإخراج النقود لمجرد أن ترى علبة ملفوفة بأناقة، أو جهازاً مبتكراً، أو قارورة عطر جديدة. أنت شغوف بالتسوق وغالباً ما تنفق أكثر مما تسمح به إمكانياتك، ولا تقوى على مقاومة إغراء الحاجات غير اللازمة والتي تشتريها لمجرد التظاهر أو لرغبتك في أن تتصرف بشكل جنوني. وبالطبع، فإنك تتأثر بالصعوبات الاقتصادية ولا يمكنك إلاّ أن تخضع، كغيرك من الناس، لما تفرضه الأوضاع، ولكن شهيتك الشرائية القوية لم تنقطع مطلقاً رغم الأزمة. غير أنك بتّ تقاوم أكثر من السابق لأنك أصبحت مجبراً في الغالب على الامتناع القسري عن الشراء.

**أكثرية الإجابات من الفئة «ج»: النملة**

أنت تستهلك كمواطن صالح وبشكل أخلاقي مع شيء من الإحساس بالإثم. وبالتأكيد، أنت لا تفكر دائماً بالسيدة المتقدمة في السن التي تتسول في الشارع ولا بملايين الأطفال الذين

يعانون من نقص التغذية... كل مرة تخرج فيها لشراء اللحم أو الكرواسون بالزبدة. ولكنك تشعر بالانزعاج لأنك تمتلك الوسائل المادية، حتى ولو لم تكن ضخمة، في حين يموت الكثيرون من الجوع في العالم وتمتلىء زوايا الشوارع بالمشردين الذين لا يجدون مكاناً يبيتون فيه. ولذلك، فإنك لا تبالغ في الشراء وتكتفي بالأساسيات. تشتري أحياناً بعض الكماليات، ولكنك تفعل ذلك دائماً توخياً للجودة لا للتظاهر. تكره التبذير والشراء بالتقسيط الذي يجعل الناس يقترفون جريمة الاستهلاك بإفراط. كما أنك تفضل الشركات التي تستثمر في الخدمات الإنسانية أو في الدفاع عن البيئة، وأنت دائم الاستعداد لمقاطعة الشركات التي تستغل البؤس في العالم الثالث، أو التي تهاجر طلباً لليد العاملة الرخيصة. كما أنك مستعد لأن تدفع أكثر بقليل، لشراء المنتجات الصحية وتلك التي لا تؤذي الطبيعة، والمعاد تصنيعها أو القابلة لإعادة التصنيع.

أكثرية الإجابات من الفئة «د»: القنفذ

أنت تستهلك بحذر. هنالك «شيطان صغير» يوسوس لك باستمرار قائلاً إن «التجار كلهم لصوص». وتتوقع على الدوام أن تكون ضحية للتلاعب في السعر أو في النوعية أو في الخدمة... على العموم، أنت تميل إلى شراء كل ما يجنبك المفاجآت. فأنت لا تشتري غير أصناف معروفة ومنتجات تمت تجربتها، ولا تقبل غير الخدمات الممتازة. ولذلك، فإنك تقصد دائماً المتاجر نفسها (والتي تعرفها منذ فترة طويلة) بهدف تقليص المخاطر. وحتى في هذه المتاجر، فإنك نادراً ما تنسى التحقق من تاريخ

فساد السلعة، أو من الإيصال الذي تأخذه من الصندوق، أو من النقود التي يعيدها إليك البائع. وعندما يحدث لك أن تشتري شيئاً لم تمتد شرائه، فإنك تخضع البائع لأشد العذاب. حيث يكون عليه أن يشرح لك ثلاث مرات على الأقل لكي تتأكد من أنك أحسنت الاختيار، كما أنك لا تشتري مطلقاً على الفور. فأنت تحتاج أولاً للقيام بجولة للاستعلام وللمقارنة بين ما يقولونه لك هنا وهناك ولجمع الوثائق. وبعد ذلك فقط تعود إلى منزلك لاتخاذ القرار بهدوء، ودونما ضغط أو تسرع.

أكثرية الإجابات من الفئة «هـ»: الثعلب

أنت تشتري بمكر، بهاجس التوفير، ولكن أيضاً على سبيل الرياضة. تحب التقاط الفرص النادرة، ويطغى عليك الفرح عندما تستطيع الشراء بسعر أقل. ولا مجال عندك للشراء بسعر مرتفع (أي بالسعر العادي). وعندما يحدث لك أن تكون مجبراً على ذلك، فإنك تشعر بأنك قد افترست وخدعت من قبل من هو أكثر مكراً منك. أجل، فطريقتك في الاستهلاك مبرمجة ومدروسة بتأنٍ ومنظمة كعقارب الساعة. فأنت تعرف المتاجر التي ينبغي أن تذهب إليها كما تعرف المواسم التي تكون فيها الأسعار أكثر انخفاضاً. وتعرف عن ظهر قلب جميع التصفيات ومتاجر المصانع، كما ترصد التنزيلات الدائمة والتخفيضات الاستثنائية. وبالضرورة، أنت تكرس كثيراً من الوقت لمشترياتك لا لشيء، بل لتقارن بين الأسعار أو لتستفيد من المنافسة أو لتساوم على سلعة، حتى ولو كان البائع يعرضها بسعر بخس بهدف التخلص منها.

# هل أنتِ على معرفة جيدة بالرجال؟

سبق لك أن تقاسمت معهم مقاعد الدراسة وعشت معهم وعملت مثلما عملوا... تعتقدين بأنك تعرفينهم (أو لا تعرفينهم) جيداً. أما الآن فيمكنك اكتشاف ما تعرفينه حقاً عن عالم الرجال، من خلال هذا الاختبار.

**أكثر ما يخيفهم في الحياة هو:**

أ : أن يصابوا بالعجز الجنسي.
ب : أن يصابوا بالصلع.
ج : أن تهجرهم زوجاتهم.

**يحدث لهم غالباً أن يقيموا علاقة مع امرأة:**

أ : لا يرغبون فيها.
ب : يجدونها بشعة.
ج : يكرهونها.

**من أجل الفوز بحب إحدى النساء، أصعب شيء بالنسبة لهم هو:**

أ : التخلي عن أصدقائهم.
ب : الانقطاع عن زيارة أمهاتهم.
ج : التخلي عن رياضتهم المفضلة.
د : تعريض سيارتهم للتحطم.

**يفضلون الزواج من امرأة:**

أ : أطول منهم بعشرة سنتيمترات.

ب : يزيد عمرها عن عمرهم بعشرين عاماً.

ج : يزيد وزنها عن وزنهم بعشرة كيلو غرامات.

**إذا وجد أحدهم نفسه في جزيرة غير مأهولة... يفضل فيها صحبة:**

أ : زوجته.

ب : أصدقائه.

ج : جهاز التلفزيون.

**يتهمون المرأة قبل كل شيء:**

أ : باستحالة معرفة ما قد تقدم عليه من تصرفات.

ب : بالاستحواذية.

ج : بأنها تبعدهم عن أصدقائهم.

د : بأنها تجتاحهم.

هـ : بأنها غير متفهمة.

و : بأنها مهووسة بالرغبة في إنجاب طفل.

ز : بأنها تهتم أكثر من اللزوم بعملهم ومهنتهم.

ح : بأنها تبالغ في طلب الإنفاق عليها.

**ولكنهم يعترفون للنساء بأن أهم ميزة عندهن هي:**

أ : قوة حدسهن.

ب : شجاعتهن.

ج : تقديمهن الدعم للرجل.

د : حنانهن.

هـ : كونهن أقل تبجحاً من الرجال.

و : كونهن مرحات.

ز : كونهن غير مهووسات بعملهن ومهنتهن.

**إذا كان على أحدهم أن يكتفي بامرأة واحدة طيلة حياته، عليها أن تكون:**

أ : جميلة جداً.

ب : ربّة منزل ممتازة.

ج : سيّدة مجتمع.

**في عيد ميلادهم، يفضلون أن تكون هدية المرأة إليهم:**

أ : قضاء عطلة الأسبوع معها في فندق فخم.

ب : تكاليف سهرة يختارها الرجل على مزاجه.

ج : تذكرة لحضور مباريات كأس العالم في كرة القدم.

**في اللحظات الحميمة، يفضلون المرأة التي:**

أ : تقول أحبك.
ب : تتمنّع وتتدلّل.
ج : تقوم هي بالمبادرة.

**عندما يقارنون أنفسهم، من الناحية العاطفية، بالرجال الآخرين، يجدون أنهم:**

أ : مساوون لهم.
ب : في مستوى أعلى منهم.
ج : في مستوى أدنى منهم.

**يحدث لهم أن يدّعوا الرضى عن علاقتهم الزوجية:**

أ : لا يفعلون ذلك أبداً.
ب : يفعلون ذلك أحياناً.
ج : يفعلون ذلك غالباً.

**يميلون إلى اعتبار أنفسهم:**

أ : كنوزاً على المرأة أن تسعد بالعثور عليها.
ب : عازبين لا رغبة لهم بالزواج.
ج : أشخاصاً لا توجد أمامهم أي عوائق.
د : أشخاصاً سبق أن عذبهم الحب.
هـ : أشخاصاً يترفعون على النساء.

**بالنسبة لهم، العزوبية هي قبل كل شيء:**

أ : الحرية.

ب : مجال لا يتم فيه تقديم الحسابات لأحد.

ج : تكريس مزيد من الوقت للذات.

د : المغامرات العاطفية الناجحة.

هـ : الاستمتاع بالمال وعدم الإنفاق على الشريك.

**يقولون بأنهم ما زالوا عازبين لأنهم:**

أ : لم يجدوا المرأة المثالية بعد.

ب : لا يجدون ضرورة للاستعجال.

ج : سبق لهم أن تزوجوا ولكن الأمور لم تجر على ما يرام.

د : يريدون راحة البال.

هـ : يخافون من الحياة الزوجية.

و : لأنهم يحبون، ويصطدمون بعوائق تحول دون الزواج.

ز : لم يجدوا امرأة تقبل بهم حتى الآن.

ح : يفضلون البقاء كالطيور المهاجرة.

**ما يفتقرون إليه أكثر من أي شيء آخر، عندما يعيشون حياتهم بمفردهم هو:**

أ : حياة المودة مع الزوجة.

ب : السعادة مع الأطفال.

ج : الحنان في الحياة اليومية.

د : التوازن العاطفي.

هـ : البيت المفتوح.

و : الشخص الذي يعتني بهم.

**عندما يعيشون مع امرأة ينفقون عليها، فإن ذلك:**

أ : لا يزعجهم بتاتاً.

ب : يزعجهم بعض الشيء.

ج : يزعجهم كثيراً.

**حساب النتائج**

ضعي لنفسك ١٠ نقاط في كل مرة تكون فيها إجابتك من الفئة «أ»، و٨ نقاط لكل إجابة من الفئة «ب»، و٥ نقاط للفئة «ج»، و٤ نقاط للفئة «د»، و٢ نقاط للفئة «هـ»، ونقطتين للفئة «و»، ونقطة واحدة للفئة «ز»، وصفر للفئة «ح». ثم قم بجمع ما حصلت عليه من نقاط.

**من ٨٤ إلى ١٣٩ نقطة... الرجل، ذاك الكائن الغريب**

لا تعرفين إلا النزر القليل عن الرجال (لا سيّما إذا كانت نقاطك قريبة من ٨٤ نقطة)، وكأنك تربيت في دير للراهبات، أو أنك لم تحظي بوالد أو أشقاء أو أصدقاء في الصغر أو في الكبر للتحدث إليهم. الرجل بالنسبة لك هو طفل كبير، أبله وبحاجة للرعاية دائماً من جهة! ومن جهة أخرى، يخيفك الرجل

بعض الشيء. تعتقدين أنه أكثر أنانية مما هو عليه وقادراً على القيام بأسوأ الأشياء. لست على خطأ بالضرورة، ولكن هذا أمر مؤسف.

## لتعرفيهم أكثر

لأنك تعتقدين أن كل الرجال متشابهون، فإنك تحكمين عليهم من دون إعطائهم فرصة. أو أنك تستسلمين إلى ما هم عليه من دون محاولة فهمهم بشكل أفضل وتحسين علاقاتك بهم. لكن الرجل يبقى رجلاً ولا يمكنك أن تأملي تغييره حقاً ولكن بإمكانك إجراء بعض التعديلات السطحية له. إذاً إنسي أفكارك وأحكامك المسبقة عن الرجال. وإذا ما تعرّفت إلى رجل، انطلقي من مبدأ أنك لا تعرفين عنه شيئاً. إستمعي له وتكلمي معه واطرحي عليه أسئلة: سوف يفاجئك كل هذا!.

**من ١٤٠ إلى ١٩٥ نقطة... تعرفين الرجال بالكاد**

تعرفين الرجال جيداً (خاصة إذا كانت نقاطك قريبة من ١٩٥ نقطة). قلّما تنخدعين بأحدهم. لا تطلبين منهم ما يفوق طاقتهم، بل تقبلينهم كما هم: نصف ملاك ونصف حيوان. ما إن يضطلعوا بدورهم الذكوري (إفراغ سلة النفايات، حمل الحقائب، تسديد الفواتير) حتى تصبحي قادرة على التغاضي عن عيوبهم (الكثيرة) وحركاتهم الصبيانية (التي لا تسعَيْن إلى تغييرها). تنقرين على الوتر الحساس عندهم، وتظهرين بمظهر الزوجة المطيعة حين تدعو الحاجة. تستغلين كيد النساء، لتصلي إلى ما تريدينه وإن كيدهن لعظيم! ولكنك تجلبين لنفسك المتاعب

أحياناً. أولاً لأنك لا تعرفين الرجال جيداً لتتوقعي ردّة فعلهم، وثانياً لأنهم ليسوا متشابهين.

## لتعرفيهم جيداً

لا تكتفي بما تعرفينه عنهم (أو ما تعتقدين أنك تعرفينه). إبحثي في العمق (فكل رجل يختلف عن الآخر). بهذه الطريقة، سوف تتجنبين المشاكل معه في الحياة الزوجية وفي العمل وسوف تتلطف الأجواء بينكما.

**من ١٩٦ إلى ٢٤٠ نقطة... تعرفين الرجال جيداً**

تعرفين الرجال وأطباعهم حقّ معرفة (لا سيّما إذا كانت نقاطك قريبة من ٢٤٠ نقطة)، وتعرفين كيف تتحكمين بهم وكأنهم خاتم في إصبعك... أنت رجل في ثياب امرأة، أو أنك تلقيت تربية في كنف عائلة مليئة بالذكور. تعرفين كيف يتصرف الرجل وقلّما تخطئين في أحكامك عليه. تحزرين بواسطة الغريزة، ما يريده الرجل وما يبحث عنه وما ينتظره منك. تعرفين على أي وتر تنقرين (ومتى) لتحصدي ردة الفعل المرجوّة. لديك مَيل إلى الإمساك بزمام الأمور في العمل والعلاقات والحياة الزوجية، وبطريقة سلسة غالباً. لديك قدرة على إقناع رجل بأنه يملك أفكاراً جيدة (خاصة إذا كانت أفكارك)، وبأنه يقوم بمبادرات حسنة (خاصة إذا كنت أنت من يملي عليه ذلك). ولكنك تكونين أحياناً غير صبورة (حين يتصدّى لك).

## لتفهميهم جيداً

إن شدة المعرفة بالرجال قد تخلق عندك عقدة الفوقية أو تضجرك. في كل الأحوال، أنت لا تتوقعين الكثير منهم، وهذا مؤسف. إنسي ما تعرفينه عنهم، وسيبدون لك مذهلين. أعطيهم ثقة بالنفس وسوف يتأهبون للاستجابة إلى كل ما تطلبينه منهم وإلى إرضاء كل رغباتك!

# هل أنت كريم النفس؟

أن يكون المرء كريم النفس هو أن يعرف كيف يعطي. ما الذي يجعلك كريم النفس؟ يعود ذلك جزئياً إلى المزاج. فبعض الأشخاص هم بطبيعتهم أكثر كرماً من البعض الآخر. ويعود ذلك، بالنسبة للكثيرين، إلى العلاقة المتبادلة في مرحلة الطفولة، أي إلى نمط التبادل بين الطفل ووالديه. فالشخص الراشد يعطي الآخرين كما أخذ وأعطى في علاقته بوالديه. فإذا كان الوالدان كريمين مع الطفل، من السهل عليه أن يكون كريماً عندما يكبر، حيث يشعر بالارتياح الفكري والنفسي ويكون لطيفاً في علاقاته بالآخرين. وبالمقابل، فإن الطفل الذي لم يحصل على كفايته من الحب، من الصعب عليه في ما بعد أن يكون معطاءً مع الآخرين. ويكون ذلك في حال لم يحظَ الطفل باهتمام كاف من قبل والديه، ممّا كان يجعله على الدوام يتقدم إليهما بالكثير من المطالب، وذلك يجعله بالضرورة يواصل المطالبة في علاقته مع الآخرين في ما بعد. فهو يطلب بدلاً من أن يعطي. وإذا حدث له أن أعطى، فهو يعتبر أن هنالك ثمناً لما أعطاه، وغالباً ما يطلب من الآخرين أكثر بكثير مما أعطاهم. كما يكون ذلك في حال قلل الأبوان من شأن الطفل واسمعوه كلاماً من نوع: («أنا أخجل لأنك ابني»، و «أنت لا تصلح لشيء...» و «لا يمكننا أن نثق بك»)، أو في حال كان الأبوان شديدي التطلب: («عليك أن تكون الأفضل»، «أنت لا تستحق كل ما نفعله من أجلك»...). مع هذا

الصنف من الأهل، يشعر الطفل على الدوام بأنه ليس على المستوى المطلوب، وبأنه لا يتصرف مطلقاً بالشكل الكافي لإرضائهما. وعندما يكبر، يشعر بأنه مجبر على أن يفعل الكثير من أجل الآخرين. وغالباً ما يبالغ في خدمتهم أو يعجز عن فعل ذلك بالشكل المطلوب. كما أن إفراط الأبوين في محبة الطفل وحمايته يمكنه أن يؤدي أيضاً إلى نتائج سلبية. فمع هذا الصنف من الأهل، يعتاد الطفل على أن يأخذ كل شيء، من دون أن يشعر بأنه مجبر على إعطاء أي شيء. وفي ما بعد، يتصرف مع الآخرين على طريقة الطفل المدلل، ويشعر بأن له الحق في الحصول على كل شيء، فيأخذ من دون أن يقدم شيئاً.

أنت كريم النفس أم لا؟ وكيف يمكنك أن تصبح كذلك؟ يمكنك الآن إجراء هذا الاختبار حول الملاقات المتبادلة التي عشتها في طفولتك.

آخر مرة تشاجرت فيها مع زوجتك (زوجك):

أ : صرخت كثيراً، وبعد ذلك قمت بالخطوة الأولى من أجل التصالح معها.

ب : هددتها بهجرها أو بأخذ كل ما في البيت من أشياء.

ج : لم توجه إليها الكلام خلال ثلاثة أيام.

د : طردتها من غرفة النوم لتنام على كنبة في غرفة الاستقبال.

**الشيء الأكثر فظاعة في الحب هو:**

أ : أنّ أحد الطرفين يحب الآخر أكثر مما يحبه الآخر.

ب : عدم إمكانية التأكد من أن الآخر يحبك فعلاً.

ج : أننا نتساءل دائماً عما يجب فعله لإسعاد الآخر.

د : أننا نتساءل دائماً عما إذا كانت العلاقة ستظل قادرة على الاستمرار.

**تريد (تريدين) قبل كل شيء أن تعلّم (تعلّمي) أولادك أن المطلوب أولاً هو:**

أ : بناء أسرة.

ب : أن يعرفوا تدبير شؤونهم في الحياة بمفردهم.

ج : أن يعملوا ويتصرفوا بشكل جيد.

د : أن يفعلوا ما يريدون وكما يريدون.

**هل تقول (تقولين) الآن بأنك:**

أ : سعيد جداً.

ب : غير سعيد حقاً.

ج : سعيد بما فيه الكفاية.

د : تعيس بعض الشيء.

**عندما تفكر (تفكرين) بالسعادة، فإن الكلمة الأولى التي تخطر ببالك هي:**

أ : الصحة.

ب : الحب.

ج : الأسرة.

د : المال.

**في عملك، تحب (تحبين) أن:**

أ : تكلف بمهام تحفزك أكثر.

ب : تقوم بأعمال أقل.

ج : يُعترف أكثر بجدارتك ومزاياك.

د : تحصل على المزيد من العطل.

**أجمل رسالة حب هي:**

أ : أول رسالة وصلتك.

ب : آخر رسالة بعثت بها.

ج : تلك التي لم تجرؤ مطلقاً على إرسالها.

د : تلك التي كنت تود لو تُرسل إليك.

**عندما كنت صغيراً (صغيرة)، كنت تميل (تميلين) إلى:**

أ : مساعدة أمك في العمل المنزلي.

ب : النظر تحت سريرك قبل النوم.

ج : اللعب غالباً بمفردك.

د : النوم من دون إطفاء الأضواء.

شعرت بأنك أصبحت راشداً (راشدة) فعلاً عندما:

أ : رزقت بطفلك الأول.

ب : أحببت للمرة الأولى.

ج : حصلت على أول عمل لك.

د : أصبحت لك شقتك الخاصة.

زوجتك (زوجك) تثير أعصابك إلى حد بعيد عندما تتهمك (يتهمك) بـ:

أ : نفاد الصبر.

ب : الأنانية المفرطة.

ج : أنك استحواذي إلى حد ما.

د : أنك تعتمد على الآخرين.

لك مأخذ على حماتك أنها:

أ : لا تنظر إليك بشكل كاف كما لو أنك ابنها.

ب : تأخذ دائماً موقف الدفاع عن ابنتها.

ج : تريد فرض أذواقها وأفكارها.

د : تأتي غالباً لزيارتكم من دون إعلامكم مسبقاً.

**عندما تواجه (تواجهين) مشكلة مع أحد زملائك في العمل:**

أ : لا تتردد في تقديم تفسير صريح لأسباب المشكلة.

ب : تسكت ولكنك تعد نفسك بالثأر.

ج : تغض الطرف وتعتبر بأن المياه ستعود إلى مجاريها مع مرور الوقت.

د : تكف عن مخاطبته بانتظار أن يعتذر إليك.

**بالنسبة للآخرين، أنت على العموم:**

أ : تعتقد أنهم يحتفظون بصورة طيبة عنك.

ب : تميل إلى الشك بصدقهم.

ج : تتساءل غالباً عن نظرتهم الحقيقية إليك.

د : تجد أنهم لا يبذلون الكثير من الجهد.

**تشعر (تشعرين) غالباً:**

أ : بأنك شخص محظوظ.

ب : بأن الحظ السيء يلاحقك على الدوام.

ج : بأنك لست على المستوى المطلوب.

د : بأن لك الحق في كل شيء.

**عندما تتلقى (تتلقين) هدية:**

أ : فإن ذلك يسرك على الدوام.

ب : تتساءل أحياناً عما وراء ذلك.

ج : تشعر في الغالب بشيء من الضيق.

د : تشعر غالباً بالخيبة.

ابنك تستولي عليه نوبة صراخ في الشارع:

أ : تحضنه بين ذراعيك لتهدئته.

ب : تشعر بالضيق وتعتذر إلى الآخرين بقولك: «لا أدري ما الذي أصابه».

ج : تتفاجأ، ولا تعرف ماذا تفعل.

د : تقول له: «توقف فقد حولتنا إلى فرجة للآخرين».

مع أصدقائك، أنت أكثر ميلاً:

أ : إلى الاعتقاد بأنهم جديون وصادقون.

ب : إلى الشك أحياناً بصراحتهم.

ج : إلى التساهل معهم عندما تظن بأنهم مخطئون.

د : إلى أن يعاملوك بطريقة متميزة.

### حساب النتائج

إجمع الإجابات التي حصلت عليها في كل من الفئات «أ» و«ب» و «ج» و «د»، ثم قارن ذلك بالتشخيص المقابل لكل فئة. أنت في منزلة وسطى بين فئتين إذا كان الفارق في إجاباتك على هاتين الفئتين أقل من نقطتين.

**أكثرية الإجابات من الفئة «أ»: الشخص الكريم النفس**

أنت درّة حقيقية. ولكن هل يعني ذلك أنك ذو طبيعة كريمة؟ أنت تعطي الكثير لأنك تملك الكثير. هل يعود ذلك إلى التربية التقليدية التي تلقيتها؟ هل زرع أبواك في قلبك الشهامة والنزاهة والإخلاص. أم أنك تميل إلى التضحية بذاتك وتفضل أن تعطي للآخرين بدلاً من أن تعطي لنفسك؟ ذلك ليس مهماً في الأساس، فالأساس هو أنك اليوم شخص كريم النفس بالنسبة للآخرين. يمكنك أن تضع نفسك في موقع الآخرين وأن تتأثر بشدة إزاء ما يشعرون به. تلاحظ جيداً أمزجتهم وردود أفعالهم، لأنك دائماً عطوف عليهم وغالباً ما تكترث بمشاكلهم. وبالتأكيد، فإن لك كالناس جميعاً همومك ومصاعبك، ولكنك تحاول على الدوام في علاقاتك أن تعتبر حملك أخف وزناً من أحمال الآخرين. تتجنب الكلام الدائم بلا فائدة عن مشاكلك وعدم رضاك. وبالطبع، فإنك تمر أيضاً بلحظات من الإحباط أو تعكر المزاج، ولكنك سرعان ما تتمالك نفسك لئلا يؤثر ذلك عليك ولتتمكن من مواصلة التصرف بلطف وصبر. وبالنسبة للمحيطين بك وزوجتك وأصدقائك، فأنت دائم الانتباه لحاجاتهم ودائم الحرص على راحتهم المعنوية والجسدية. كما أنك دائم الجهوزية لتقديم المساعدة والنصيحة لزملائك في العمل ولأفراد أسرتك، حيث أنك تحسن الاستماع وتعرف كيف تكون حكَماً في التقريب بين الحساسيات أو المصالح المختلفة. كما أنك تعرف، في معظم الأحيان، كيف تضع الأمور في نصابها وكيف تساعد الآخرين عندما يكون ذلك ضرورياً من دون أن تتخلى عن رغباتك

الخاصة. ولكنك تميل أحياناً إلى الإجحاف بحق نفسك أكثر من اللزوم، عندما تقوم مثلاً بإسداء العون لصديق أو لزميل على حساب مصلحتك الخاصة، أو عندما تتنازل لشريك حياتك بالتخلي عما تريده أو ترغب فيه.

**في الأسرة**

عليك أن تكون أكثر اهتماماً بالتفكير بنفسك. فالكريم هو الذي يكون كريماً مع نفسه، أولاً. لا بد لك أن تكون مرتاحاً لكي تتمكن من مواصلة العطاء. ولا تنسى مطلقاً أن أجمل هدية يمكنك أن تقدمها إلى الذين تحبهم، هي أن تكون سعيداً قبل كل شيء.

**مع شريك حياتك**

لا تقم على الدوام بتمرير رغباتها قبل رغباتك. فإن ذلك يعني قيامها بالدور السيء ويجعلها هي المسؤولة في حال افتقار علاقتكما إلى السعادة. وهكذا لا يمكنكما أن تكونا سعيدين بشكل كامل، إذ حتى لو كانت زوجتك رائعة، فإنه لا يمكنها أن تعرف أكثر منك ما هو جيد ومهم لكما معاً.

**مع أصدقائك**

لا تتصرف بشكل يسيء إلى مصالحك الخاصة، فذلك يجعلك تضمر الكره لأصدقائك. وهذا أمر معروف بين البشر حيث أننا نميل جميعاً إلى المن على الآخرين بكل ما نفعله من أجلهم، ولكن ذلك يكلفنا الكثير.

**في العمل**

خفف من إقبالك على العمل. إذ أنك عندما تعوِّد الآخرين على الإفراط في الاعتماد عليك بسبب استعدادك الدائم لخدمتهم، فإنك لا تقدم لهم بذلك خدمة حقيقية. أي أنك لا تشجعهم على أن يبذلوا جهدهم وأن يتحملوا مسؤولياتهم.

**أكثرية الإجابات من الفئة «ب»: الهدية المسمومة**

ليس هنالك، على ما يبدو، من هو أكثر منك رقة وتسامحاً واستعداداً لتقديم الخدمات. فالجميع يجدونك في البداية رائعاً إلى أبعد حد. فإنك تعرف جيداً كيف تتكلم بشكل يجعل الآخرين يشعرون بأنك شخص ودود. كما أنك جاهز عندما يحتاجون إليك، وتعرض خدماتك عليهم حتى قبل أن يطلبوها منك. تظهر ميلك للإلفة والمصالحة مع المحيطين بك حتى عندما لا تكون موافقاً على ما يريدونه أو راغباً به. وعلى مستوى علاقاتك في العمل، فإنك تعرف سريعاً كيف تجعل من نفسك شخصاً لا غنى عنه. والمشكلة هي أن كل ما تقدمه للآخرين، وكل ما تفعله من أجلهم، لا يمكن أن يكون بلا ثمن. لأنك تريد منهم بعد ذلك أن يسددوا الحساب. وكل ذلك يعود إلى تربيتك في طفولتك. فوالداك، ووالدتك على وجه الخصوص، كانا يطبقان معك نظام العطاء والعطاء المقابل: «اغسل أسنانك، فأحكي لك حكاية»، «قم بواجباتك المدرسية بشكل جيد، فأقدم لك هدية»... لقد تم تعويدك على أن أيّ شيء لا يمكن أن يكون مجانياً. والنتيجة أنك اليوم تعطي وتشعر بعد ذلك أن من حقك أن تطلب. وغالباً ما يتم ذلك على مستوى لاوعيك. إنك تقوم بتقديم خدمة لأحد

أصدقائك، ولكنك تجد من الطبيعي، بعد ذلك، أن تطلب إليه أن يقرضك مالاً أو أن ترهقه، خلال ساعات طويلة، بسرد القصص عن شؤونك وشجونك. إنك، إلى حد ما، شخص لا يطاق بالنسبة للمحيطين بك، حيث أنهم لا يجرؤون على مخالفتك لكثرة ما كنت لطيفاً معهم. ولكن ذلك قد يكون أيضاً عملاً محسوباً ومدروساً من قبلك كطريقة للتلاعب بالآخرين. فأنت تجعلهم يعتقدون بأنك كريم ومعطاء لكي تتمكن من استخدامهم بشكل أفضل بعد ذلك، مع استعدادك لأن تتخلى عنهم عندما لا تكون بحاجة إليهم. يمكنك مثلاً أن تتصرف بشكل ملائكي مع إحداهن إلى حد إقناعها بأنك رجل أحلامها، ثم لا تلبث أن تحول حياتها إلى جحيم بعد الزواج منها. أو أنك تتصرف بالكثير من الكرم مع أصدقائك، دون أن تخبرهم بأنك تنوي الاعتماد عليهم لكي يخدموك ويتكفلوا بك.

### في الأسرة

توقف عن سعيك نحو المبالغة في اتقان ما تقوم به من أعمال. كن أكثر طبيعية، لأن كل ما تفعله وأنت تشعر بأنك مجبر على فعله، إنما تفعله بشكل سيء. في كل مرة لا ترضى فيها عمن تحبهم، تلومهم بقولك: «تفعلون ذلك معي بعد كل ما فعلته من أجلكم!».

### مع شريك حياتك

لعلّك عانيت من طفولة صعبة أو عشت فشلاً عاطفياً بالغاً. مهما يكن الأمر، أنت تعاني اليوم من حرمان عاطفي كبير،

وعليك أن تعي ذلك. وحتى لو كانت زوجتك تحبك وتفعل كل ما بوسعها لكي تثبت لك حبها، فإنك لا تكون أبداً على ثقة بأنك شخص محبوب. عليك إذن أن تكون واقعياً وألا تنتظر منها أن تقدم لك كل شيء لأن حياتك العاطفية يمكنها أيضاً أن تمر بأسرتك وبأصدقائك أو بعمل إنساني تقوم به.

مع أصدقائك

كن أكثر شهامة. فأنت في وضع متعب وتجتاز مرحلة صعبة لا يمكنك الخروج منها بمفردك. إنك بحاجة إلى المساعدة والدعم المعنوي أو المادي... إعترف لهم بحاجتك إليهم، وسترى أنهم سيساعدونك في هذه الحالة أكثر بكثير مما لو جعلتهم يشعرون بأنك تستخدمهم.

في عملك

توقف عن تضخيم الأمور، وعن التصرف وكأنك شخص لا غنى عنه وعن التطوع لأداء الخدمات. فإذا لم تكن متفانياً ككبار المحسنين ورجال الخير، فمن المؤكد أن ذلك سيجعلك تشعر، على المدى الطويل، بأنك عرضة للاستغلال وتعاني الإحباط. وبذلك تنتهي إلى اتهام زملائك بأنهم لا يخدمونك بالمقابل، وإلى اتهام رب عملك بأنه لا يعترف بأهمية مآثرك.

أكثرية الإجابات من الفئة(ج): الهدية المغلفة بطريقة رديئة

هل يعني ذلك أنك لا تحب الظهور؟ فأنت لا ترغب في الجلوس في الصفوف الأمامية. وأنت لطيف ومهذب مع الجميع،

ولكنك تفعل ذلك خفية وبرقة من دون أن تلفت الأنظار إلى ذلك. هل يعني ذلك أنك صبي خجول؟ فأنت لا تحب أن يتوجه إليك الآخرون بالشكر. عبارات التودد وكذلك الهدايا المقدمة إليك تجعلك على الدوام تشعر بشيء من الضيق. أم أنه من الطبيعي، بالنسبة لك، أن تعطي أكثر مما يتوجب عليك؟ إنك تقدم الخدمات للجميع، من دون أن تشعر حقيقة بأنك تفعل ذلك. كما تجد من الطبيعي أن تحرص على تلبية رغبات المحيطين بك وأفراد أسرتك وأصدقائك، وأن تفعل كل ما بوسعك من أجل بث السرور في أنفسهم. كما أنك لم تعد تحسب الساعات التي تمضيها في زحمة السير وأنت ترافق صديقاً إلى عيادة طبيب الأسنان لأنه يخاف من الذهاب بمفرده، ولا أمسيات أيام الآحاد التي تقضيها في رفع معنويات أحدهم، ولا الثياب والكتب والأسطوانات التي أعرتها ولم ترها مطلقاً بعد ذلك. وفي عملك، تعتبر أن من شأنك السهر على تلبية احتياجات زملائك ورؤسائك. إنك تقوم في الغالب بأعمال لا تتقاضى أجراً عليها. عدم حب الظهور والحياء والحماس... لا شك بأن عندك طرف من كل ذلك. ولكن أساس المشكلة هو أنك تشعر في لا وعيك بأن عليك أن تسدد ديناً للآخرين. لأن والديك كانا، بلا شك، يمتنانك في طفولتك بكل التضحيات التي قدماها من أجلك، والنتيجة، ها أنت اليوم تشعر بأن عليك أن تقدم الخدمات، وتحتاج إلى أن تجعل الآخرين يشعرون بالسرور. وللأسف، لا تعرف دائماً كيف يمكنك أن تفعل ذلك، وأحياناً تسيء اختيار اللحظة المناسبة والطريقة المناسبة. وفي هذه الحالة، فإنك

غالباً ما تعطي أكثر مما يجب أو أقل مما يجب، كأن تواظب على دعوة أصدقائك إلى العشاء، مع أن إمكانياتهم لا تسمح لهم بأن يعاملوك بالمثل. وغالباً ما تمضي وقتاً طويلاً قبل أن تكتشف بأنك شخص معطاء.

### في الأسرة

إبدأ بعدم التقليل من شأن الأعمال التي تقوم بها. على سبيل المثال، عندما تقدم إلى أحدهم طبقاً من الطعام، لا تقدمه وأنت تقول: «إنه ليس شهياً كالمعتاد»، أو بطريقة تحط بشكل خفي من قيمته عبر قولك: «والدتي تنجح أكثر مني في إعداده».

### مع شريك حياتك

أنت لست كاملاً على الدوام، ولا أحد يمكنه أن يكون كذلك. لذلك، لا تجعل انتباه الآخر يتجه إلى نواقصك أو أخطائك. فالآخر يلاحظ ذلك عادة قبلك بكثير أو لا يلاحظه بتاتاً. تريد أن تجعله يشعر بالسرور ولكنك لا تعرف كيف. ولعل أبسط طريقة لذلك هي أن تطرح عليه السؤال.

### مع أصدقائك

تعلم أن تقول «لا». فإذا كان وقتك ثميناً وأعمالك ثمينة، فلأنك أنت أيضاً ثمين. وبذلك، فإن أصدقاءك سيتوقفون سريعاً عن اتباع عادتهم في الاعتقاد بأنك جاهز دائماً لخدمتهم، أو أنك في تصرفهم، أو أن بإمكانهم أن يطلبوا إليك كل ما يريدون.

### في عملك

نحن جميعاً بحاجة إلى أن نلمس اعتراف الآخرين وتقديرهم لمزايانا ومآثرنا. ولكن الآخرين لا يمضون وقتهم في ملاحظتك لمعرفة ما إذا كنت تحسن التصرف أم لا. كما أنهم لا يمتلكون الوسائل لمعرفة ذلك على الدوام. فإذا قمت بعمل جيد، عليك أن تعلمهم بذلك. لا تعطِ عملك قيمة أكبر مما يستحق، ولا تقلل من قيمته الحقيقية أيضاً.

### أكثرية الإجابات من الفئة «د»: لست كريم النفس إطلاقاً

ربما تعتبر نفسك معطاء إلى أبعد الحدود، ولكنك بصراحة أبعد ما تكون عن ذلك. فأنت في الحقيقة أكثر ميلاً إلى الأنانية حيث تقول في نفسك: أنا، أنا، أنا قبل كل شيء. وإذا حدث لك وانتبهت إلى الآخرين، فلأنك بحاجة إليهم. أنت بحاجة إلى طمأنة نفسك عبر الحصول على إعجابهم وتقديرهم وإطراءاتهم. لأنك كجميع الأنانيين، لا تعرف الصورة الحقيقية لنفسك. إذ عندما تظن بأنك شخص استثنائي من دون أن تكون قد فعلت شيئاً لتكون كذلك، فإن ذلك يخفي على الدوام شعوراً لا واعياً بالدونية. فأنت في العمق لا تجد نفسك جميلاً بما فيه الكفاية، ولا ذكياً أو مثقفاً بما فيه الكفاية. تخاف من ألا تعجبك نفسك. والنتيجة أنك تصبح نزقاً. فأنت تميل دائماً إلى الاعتقاد بأن لك الحق في كل شيء، وعلاقاتك مع الآخرين هي، إلى حد ما، ذات اتجاه واحد (حيث أنك كثير التطلب وتأخذ أكثر مما تعطي)، كما أنها سطحية في بعض الأحيان (حيث أنك تبحث عندهم عن المسرات وتترك همومهم لهم وحدهم). والأسوأ أنك لا تعرف في

الغالب أنك انتهازي (أنا أناني؟ أبداً). تظن بأنك لطيف مع الجميع، في حين أنك تثير المشاكل على الدوام. ومن المؤكد أنه طالما أنك تعتبر نفسك استثنائياً، فإن أي شخص أو أي شيء لا يمكنه أن يكون جيداً في نظرك. تنتقد الأشياء والأشخاص على الدوام، وفي الوقت نفسه تظل عاجزاً في أغلب الأحيان عن تدبر شؤونك. تلقي كل شيء على عاتق الآخرين، وغالباً ما تنتظر من زوجتك أن تتخذ جميع القرارات، كبيرها وصغيرها، بدلاً منك. أو إنك تطلب غالباً إلى أحد أصدقائك أن «يساعدك». وهم يتحسسون مشكلاتك ومتاعبك في البداية، ولكنهم يكتشفون بعد فترة من الزمن أنهم لا يستطيعون القيام بشيء من أجلك. فأنت لا تبذل الجهد للاضطلاع بمسؤولياتك، وتجد أنه من الأسهل عليك أن تستخدمهم وأن تتكل عليهم، بدلاً من أن تتعلم المشي بمفردك.

## في الأسرة

إبدأ بالاعتراف بأنك شخص أناني. بالطبع، إن ذلك لا يشكل امتداحاً لصورتك الشخصية. إذ حتى عندما لا نفعل الكثير من أجل الآخرين، فإننا جميعاً نحب أن نتخيل أننا قادرون على أن نكون كرماء معهم. ولا شك بأن المحيطين بك سيشكرون لك مثل هذه الصراحة وأن علاقاتك اليومية ستصبح أكثر سهولة باستمرار.

## مع شريك حياتك

توقف عن إثقال كاهل زوجتك باللوم (وإن بشكل صامت)،

وعن تحميلها أعباء إحباطك (الدائم) وشكك (لأنك شخص غيور). وإذا ما فشلت في إرضائك، فإن الذنب ليس ذنبها، لأنك أنت الذي يبالغ على الدوام ويتطلب أكثر من اللزوم.

### مع أصدقائك

لا تنطلق من الاعتقاد بأن لك الحق في كل شيء. وبدلاً من أن تلقي بثقلك على أصدقائك، وأن تظن بأنهم لا يفعلون ما يكفي من أجلك، إسأل نفسك عما يمكنك فعله من أجلهم. فهم أيضاً لهم مشكلاتهم ومتاعبهم!.

### في العمل

تعلم كيف تضع نفسك في موضع الآخرين. وبدلاً من أن تعتقد على الدوام بأنهم ليسوا لطفاء في تعاملهم معك، إسأل نفسك عما إذا كنت لطيفاً في تعاملك معهم.

# هل أنت اجتماعي؟

الاجتماعية هي القليل (أو ربما الكثير؟) من النفاق، ولكنها أيضاً من الأشكال الأساسية للعاطفة. ما هو موقع الآخرين في حياتك؟ إعرف ذلك بنفسك.

**في طفولتك، كنت:**

أ : وحيداً.

ب : الولد البكر.

ج : الولد الثاني.

**وجبات غدائك أيام العمل، تتناولها في الغالب:**

أ : وحيداً حيث تكتفي بسندويشات.

ب : مع أحد الأصدقاء في مطعم قريب.

ج : في الكافتيريا مع الزملاء.

**عندما تقود السيارة، يحدث لك:**

أ : أن يشتمك السائقون الآخرون.

ب : نادراً ما تستخدم الكلام القبيح.

ج : غالباً ما تثور أعصابك.

**في لغز البيضة والدجاجة، أيتهما وجدت في رأيك قبل الأخرى؟**

أ : البيضة.

ب : الدجاجة.

ج : لا هذه ولا تلك.

**الطاولة التي تجلس أمامها للعمل هي، في معظم الوقت، أشبه بـ:**

أ : حديقة منسقة على طريقة Zen.

ب : بستان لزراعة الخضار، ولكنه حسن التنظيم.

ج : غابة من الأوراق.

**تشعر بقلق مرعب عندما تواجهك مشاكل:**

أ : في حياتك الزوجية.

ب : في علاقاتك بأفراد عائلتك.

ج : في علاقاتك المهنية.

**في اجتماعات العمل، تكون من النوع الذي:**

أ : ينتظر الفرصة السانحة لتنصيب نفسه محامياً للشيطان.

ب : يسعى لتخفيف حدة النقاش.

ج : يرتكب الأخطاء لكثرة كلامه.

**طبيب الأسنان يجعلك تطيل الانتظار في عيادته:**

أ : تخرج بعد ربع ساعة لعدم قدرتك على التحمل.

ب : تنتظر بفارغ الصبر لحظة استدعائك للدخول.

ج : تستفيد من الوقت للتعرف على الأشخاص الموجودين في قاعة الانتظار.

**أحد رجال شرطة السير يوقفك لأنك لم تتوقف عند الإشارة الحمراء، فتقول له:**

أ : الذنب ذنبك أيضاً لأنك لا تكف عن تحريك ذراعيك.

ب : هذا من حقك.

ج : لم أفعل ذلك متعمداً.

**رب عملك يأخذ عليك تسرعك في معالجة ملف ساخن، ترد عليه بقولك:**

أ : لم تكن حاضراً، فتكفلت بإنجاز المهمة.

ب : ظننت أنك أعطيتني الضوء الأخضر.

ج : الأحداث تجاوزتنا، فكان لا بد من البت في الموضوع.

**حماتك تدعوك كعادتها لتناول الغداء نهار الأحد، ولكنك تمتنع:**

أ : بحجة التعب.

ب : لأنك مرتبط بالتزامات أخرى.

ج : تؤجل الغداء إلى الأحد القادم.

**على الهاتف، لا تحب:**

أ : أن يرد عليك المجيب الآلي.

ب : المحادثات الطويلة.

ج : أن يمر يوم كامل من دون أن يرن جرس الهاتف.

**عارضات الأزياء هن في نظرك:**

أ : متصنعات.

ب : لا يمكن الوصول إليهن.

ج : مثيرات للغيظ.

**لم يحدث لك مطلقاً أن ذهبت إلى:**

أ : مدينة للملاهي.

ب : أحد المسارح.

ج : أحد المتاحف.

**الزواج هو سبب وجيه:**

أ : لإقامة علاقة جنسيّة شرعيّة.

ب : لإنجاب الأطفال.

ج : لإقامة حفل.

**لم يحدث لك مطلقاً أن بكيت أمام:**

أ : أطفالك.

ب : أصدقائك.

ج : زملائك في العمل.

**عطلة نهاية الأسبوع، تمضيها غالباً:**

أ : في الفندق.

ب : عند ذويك.

ج : عند بعض أصدقائك.

**لا تتحمل:**

أ : أن تكون عارياً من ملابسك حتى ولو كنت وحيداً في المنزل.

ب : أن يفضح أحد أصدقائك سراً من أسرارك.

ج : أن تكون وحيداً في الظلمة.

**تقرع باب الجيران:**

أ : لا تفعل ذلك على الإطلاق.

ب : عندما يصدرون ضجة كبيرة.

ج : عندما تحتاج إلى قليل من الملح.

**عندما كنت في سن المراهقة، كنت تنظر إلى والديك كـ:**

أ : مصدر للدعم المالي.

ب : مصدر للدعم العاطفي.

ج : صديقين.

## حساب النتائج

ضع لنفسك صفراً على كل إجابة من الفئة «أ»، ونقطة واحدة على كل إجابة من الفئة «ب»، ونقطتين على الإجابة من الفئة «ج»، ثم اجمع النقاط وقارن النتيجة بالتشخيص المقابل:

**من صفر إلى ١٣ نقطة**

أنت اجتماعي مثل باب السجن. تكاد لا تلقي تحية الصباح على من تصادفه في الممر داخل المبنى، وغالباً ما تغادر مساءً من دون أن تقول «إلى اللقاء». بالنسبة لك، الابتسامات (دون ذكر الضحك) لا تقابل دائماً بابتسامات أخرى. من يجهلك قد يصنفك عامة في فئة «الأسماك الباردة». أما إزاء المحيطين بك، فالوضع أفضل بعض الشيء، حيث أنك تظهر في بعض الأحيان ميلاً (واضحاً نوعاً ما) إلى العزلة. لا تحب أن يزعجك أحد أثناء عملك أو أن يعكر عليك صفو أفكارك. أنت تفضل الأماكن المقفلة (المكاتب المطلة على أماكن يسرح فيها النظر، كريهة جداً بالنسبة لك) كما تفضل النشاطات الانفرادية (تفريك الألعاب التي تتطلب صبراً طويلاً والمركبات (البازل) والكلمات المتقاطعة والقراءة والأعمال الكتابية). يمكنك أن تتحمل قضاء بعض الوقت مع شخص واحد كحد أقصى. أما فوق ذلك فإن العدد يصبح كبيراً جداً. النزهات والرحلات مع الأصدقاء تعيد إلى ذهنك ذكريات مزعجة عن معسكرات التخييم في الطبيعة. تناول الطعام مع أفراد الأسرة وما يلحق بذلك من ضجيج أيام الآحاد، يجعلك تشعر بالتعفن طيلة عطلة الأسبوع (أعياد الميلاد

قلق حقيقي بالنسبة لك). مشكلتك في أغلب الأحيان هي الحياء، لأنك ترغب في أن تكون أقل انعزالاً وأكثر قدرة على التواصل بسهولة، ولكنك تشعر بعجزك عن ذلك. ولهذا، فإنك تنأى جانباً خوفاً من أن يكوّن الآخرون فكرة سيئة عنك.

**من ١٤ إلى ٢٧ نقطة**

أنت متكيّف اجتماعياً. بل إنك في الغالب محبوب بشكل واضح. وبالطبع، لك فورات مزاجك السيئة، فتبتعد أحياناً لكي تضمِد جراحك في عزلتك. ولكنك تستمتع في معظم الأحيان بصحبة من يشبهك. ومن الناحية الاجتماعية، تعرف بغريزتك متى تكون قادراً على المراهنة على الصراحة أو على لعب دور المنافق. أنت من النوع الذي يسهل التواصل معه، حيث أنك تأتي وابتسامتك معك (خصوصاً عندما تحل بين أناس لا تعرفهم)، وذلك يجعل الجميع يشعرون بالارتياح. يستولي عليك الخوف أحياناً عندما يكون عليك أن تستلم الكلام أمام حشد من الناس ولكن ذلك لا يعرقلك حتى ولو تلعثمت بعض الشيء في البداية. أنت أقرب إلى العفوية على وجه العموم، ولست بالضرورة أفضل ما يمكن العثور عليه بين الأشخاص القادرين على إشاعة الحبور في من حولهم، ولكنك تحب النزهات الجماعية والاحتفالات وسهرات العشاء مع الأصدقاء والجلوس للغداء مع أفراد الأسرة (وحتى مع أسرة زوجتك). بيتك مفتوح في الغالب. ولا يكفهر وجهك (أو لا يكفهر لفترة طويلة) عندما تفاجأ بقدوم بعض الأصدقاء أو الأقارب. ومن المحزن، بالنسبة لك، أن تتناول سندويشاً بمفردك في زاوية المكتب أو المطعم. فالملذات

الانفرادية ليست من طبعك لأنك بحاجة دائماً إلى المشاركة.

**من ٢٨ إلى ٤٠ نقطة**

أن تكون قادراً على التكيف الاجتماعي إلى هذا الحد، أمر يكاد يكون مَرضَياً (خصوصاً إذا كنت قريباً من ٤٠ نقطة). كما يمكن لذلك أن يتحول أحياناً إلى عذاب حقيقي... أنت من الطينة التي جبل منها مقدمو البرامج الإذاعية والمحترفون في النوادي والعلاقات العامة ونجوم الغناء والسياسة. مثلك الأعلى هو الغطس بين الجماهير. أنت مولع بالشد على الأيدي وتوزيع القبلات (خصوصاً عندما تكون مع أناس لا تعرفهم). تأخذ في الأحضان، وبالقوة نفسها، أصدقاءك الذين تعرفهم منذ ثلاثين عاماً ومعارفك الذين لم تمضِ ثلاثون ثانية على لقائك بهم. أنت شديد الانفتاح وتشعر بالحاجة إلى إثارة الإعجاب والإغراء (الجسدي بوجه خاص). كما تشعر بالضيق إذا وجدت نفسك وحيداً لا يهتم بك أحد. وفي ذلك شيء من الاستعراضية، بل كثير من الولع الغريزي بالوجود في جماعة. فأنت بحاجة إلى العيش في مجموعة وإلى أن تكون جزءاً من فريق العلاقات الثنائية، واللقاءات بشخص واحد تثير فيك القلق. وعندما تكون وحيداً مع زوجتك، تبذل كل ما في وسعك من أجل أن تملأ وقتك. توجّه الدعوات وتكثر من الخروج لكي تتجنب، إلى أقصى حد ممكن، حالة البقاء بمفردك.

# هل أنت متسامح (متسامحة)؟

في حياتنا الاجتماعية والعائلية والغرامية، المسألة كلها مسألة تقدير، واحترام للذات وللآخر، ومسامحة. وكل ذلك يشكل مفاهيم هي أشبه بالرمال المتحركة، مفاهيم تتحدد على مقاس قدرتنا على التسامح. كم هي قدرتك على التسامح؟ إعرف ذلك من خلال الاختبار التالي.

**الصداقة الأفلاطونية بين الرجل والمرأة هي:**

أ : على الدوام مريبة بعض الشيء.
ب : ممكنة بلا شك.
ج : غير معقولة حقاً.

**الحب الكبير:**

أ : لا يحدث إلا مرة في الحياة.
ب : يمكن أن يحدث مرات عدّة.
ج : يحدث عند كل تجربة حب جديدة.

**ما هو أكثر إثارة للدهشة في الحب:**

أ : أننا نتساءل دائماً عما إذا كان سيستمر.
ب : أننا، عند نهايته، نتساءل عما إذا كان صحيحاً.
ج : أن هنالك على الدوام من يحب أكثر من الآخر.

**تود (تودين) أولاً تعليم أولادك أنه ينبغي:**

أ : أن يدفع الشخص ثمن أخطائه.
ب : أن يتدبر الشخص شؤونه في الحياة بمفرده.
ج : أن يفعل الشخص ما يريد كما يريد.

**في حياتك الزوجية، تتشاجر مع زوجتك (زوجك):**

أ : كل يوم تقريباً.
ب : مرة على الأقل كل أسبوع.
ج : تكاد لا تتشاجر معها بتاتاً.

**لم تبك منذ:**

أ : أكثر من شهر.
ب : أكثر من أسبوع.
ج : ثلاثة أيام.

**إذا واجهتك مشكلة ما، فإنك تميل (تميلين) إلى:**

أ : أن تصبح عدوانياً بعض الشيء.
ب : أن تشعر أنك متساهل جداً.
ج : أن تظهر ألمك لما أصابك.

**عندما تعاني (تعانين) من فراق الحبيب:**

أ : تفقد شهيتك للطعام.
ب : لا يجد النوم سبيلاً إلى جفنيك.
ج : تصبح شديد الشراهة.

**عندما تنتخب (تنتخبين)، فإنك:**

أ : تمنح صوتك لحزب سياسي.

ب : تنطلق من إحساسك بالتعاطف.

ج : غالباً ما تلقي ورقة بيضاء.

**في مواقفك العامة:**

أ : غالباً ما تنطلق من قناعات راسخة.

ب : غالباً ما تساورك الشكوك.

ج : غالباً ما تكون متردداً.

**في اللحظات الصعبة، على زوجتك (زوجك) أن تظل وفية بالدرجة الأولى:**

أ : لالتزاماتها.

ب : لمبادئها.

ج : لمشاعرها.

**إذا صادفتك مشكلة كبيرة مع أحد زملائك في العمل:**

أ : تتوقف عن توجيه الكلام إليه.

ب : تحاول أن تخلق مناسبة للمواجهة ووضع النقاط على الحروف.

ج : تغض الطرف وتعتبر أن المياه ستعود إلى مجاريها مع مرور الوقت.

**اللحام الذي تتعامل (تتعاملين) معه يتلفظ بعبارات عنصرية:**

أ : تتوقف عن شراء اللحم وتصبح نباتياً.

ب : تشتري من ملحمة أخرى.

ج : تسد أذنيك.

**من الطبيعي في الحياة الزوجية:**

أ : أن يكون الزوجان معاً في جميع الظروف.

ب : ألا يخبر الزوجان بعضهما البعض كل شيء.

ج : أن يتكلما عن ماضيهما من دون أن يتسبب ذلك في خلق مشكلة.

**في حياتك الجنسية، تظن (تظنين):**

أ : أنه لم يعد هنالك من شيء تتعلمه.

ب : أنه لم يعد عليك أن تثبت معرفتك بأي شيء.

ج : أنه عليك أن تبعث في الشريك الإحساس بالثقة.

**الهدايا المفاجئة التي تقدم إليك من شأنها أن:**

أ : تولد لديك، في الغالب، إحساساً بالضيق.

ب : تجعلك تشعر بالخيبة أحياناً.

ج : تبعث فيك السرور على الدوام.

**عندما تتعامل معك حماتك وكأنك عديم الفائدة:**

أ : يثير ذلك فيك غضباً شديداً.

ب : تجد أن موقفها غير عادل ولكنه طبيعي لأن الحماة هي الحماة.

ج : تشعر بالخجل.

**الذين سبق لك وعاشرتهم في حياتك:**

أ : كنت أنت الذي يتخلى عنهم في الغالب.

ب : افترقت عنهم، عموماً، عن تفاهم واتفاق.

ج : كانوا هم الذين يهجرونك في الغالب.

**زوجتك (زوجك) تتهمك بالكذب:**

أ : تصفعها (فوراً كرد فعلي آلي).

ب : تحاول أن تثبت لها أنك صادق.

ج : لا تهتم بكلامها، لأنها تقول الكثير من الحماقات.

**ترتكب (ترتكبين) هفوة كبيرة في مكان عملك، فتقول (تقولين) في نفسك:**

أ : من الأكيد أن الجميع سيعتبرني فاشلاً.

ب : ليس الأمر خطيراً، لأنني لا أستطيع أن أكون معصوماً عن الخطأ.

ج : لا مشكلة، لأنها ليست الأولى ولن تكون الأخيرة.

**يروي لك أحدهم تفاصيل مثيرة عن حياته العاطفية، فتجد (تجدين) ذلك:**

أ : أقرب إلى أن يكون أمراً مزعجاً.

ب : مثيراً للاهتمام بما فيه الكفاية.

ج : يعجبك إلى أقصى حد.

**لا يزعجك الأمر:**

أ : إذا شاركت الحمام مع زوجتك.

ب : إذا كان من حق المرأة أن تنجب طفلاً من دون زواج.

ج : إذا حصل الشاذون على حقوق كالأسوياء.

**شعرت بأنك أصبحت شخصاً راشداً:**

أ : عندما تعرضت لأول إخفاقاتك.

ب : عندما تقاضيت راتبك الأول.

ج : عندما مررت بأول تجربة حب في حياتك.

**حساب النتائج**

إجمع النقاط التي حصلت عليها في كل من الفئات «أ» و «ب» و «ج»، ثم قارن النتائج بالتشخيص المقابل لكل فئة. وبما أن التسامح على علاقة أيضاً بالمزاج وبالظروف، فمن الممكن لك أن تكون أكثر تسامحاً في بعض الأمور، وأقل تسامحاً في أمور أخرى. إذا كان الفارق بين إجاباتك يقل عن ثلاث نقاط بين الفئتين «أ» و «ب» أو «ب» و «ج»، فانظر إلى الفقرات المقابلة لذلك.

**أكثرية الإجابات من الفئة «أ»: أنت أقرب إلى عدم التسامح بوجه عام...**

قد يكون ذلك ناجماً عن تربية أخلاقية أو دينية شديدة الصرامة، أو قد يكون ذلك لأنك ولدت هكذا. ومهما يكن من أمر، فأنت الآن غير متسامح بما فيه الكفاية (حتى ولو كنت تتخيل العكس). إنك تغتاظ سريعاً عندما لا تسير الأمور أو لا يتصرف الآخرون بشكل ينسجم مع توقعاتك، ويأتي ردك على ذلك متطرفاً (وأحياناً يكون ذلك رغماً عنك). أنت معادٍ للتغيير وتحتاج إلى أن تعيش حياتك من دون مفاجآت (تفضل الخيارات المأمونة على المخاطرة) وبالكثير من الانتظام (تكره أن يزعجك أحد بمحاولة تغيير عاداتك وبرامجك). وبالضرورة، نادراً ما يحدث لك أن تسافر؛ وإذا ما فعلت ذلك، فإنك تتبرم بعض الشيء في الغالب. كما يصعب عليك أن تتكيف مع عقليات مختلفة أو أن تغير عاداتك الغذائية.

**مع الآخرين...**

أنت راسخ في تقاليدك ومتشبث بمبادئك وطرقك في التعامل، مما يعني أنك من أنصار «الفكر الأحادي الجانب». من الصعب عليك أن تقبل (وأن تتحمل) فكرة أن يكون بإمكان الآخرين أن يفكروا أو أن يتصرفوا بطريقة مختلفة. كما أنك تميل إلى إدانة كل ما لا يحلو لك من أفكار وآراء ومسلكيات وتصرفات. فأنت لست متفهماً في علاقاتك وغالباً ما تكون عنيداً في قناعاتك، حيث أنك تميل إلى التعنّت في حال الاختلاف مع

الآخر. لا يمكنك (أو لا يمكنك إلا بصعوبة) أن تقدم بعض التنازلات أو أن تقبل التسويات. وبالضرورة، فإن مجال حركتك ونشاطك لا يمكن أن يكون غير مكان مقفل إلى حد ما، وبين الأصدقاء المضمونين، لأنك ترفض على الدوام (وأحياناً بشكل عدواني)، كل ما يبدو «غريباً» لك.

مع شريك حياتك

أنت شديد التطلب وغير صبور وقليل التساهل، لا تتحمل عدم الموافقة على ما تريد أو عدم القيام بالأعمال على طريقتك. معك، غالباً ما يشعر الآخر بأنه يعيش على مقعد كمقعد الطيار الجاهز للقفز خارج الطائرة في أي لحظة. فهو يخاف من مخالفتك ومن إشعال فتيل القطيعة عن غير قصد لسبب سخيف كاستعماله لفرشاة أسنانك مثلاً. وبما أنك تفتقر إلى روح الدعابة، وتشكو في الغالب من كثرة الشكوك والظنون، فإن أقل هفوة معك يمكنها أن تثير مأساة صغيرة. أما إذا ما حدثت خيانة ما فحدث ولا حرج، فأنت غير قادر على أن تغفر خيانة ولو مرة واحدة. أما من الناحية الجنسية فأنت شخص ذو عادات يكتنفها الكثير من الجمود، كما أن أموراً كثيرة يمكنها أن تثير لديك الشعور بالاشمئزاز.

أكثرية الإجابات من الفئة «ب»: أنت شديد التسامح

بوجه عام...

أيعود تسامحك الشديد إلى استعداد (لطيف) في طباعك، أم إلى إنك قد تلقيت تربية متحررة؟ لا أهمية لذلك، فالمهم هو

أنك متسامح وكفى. التسامح بالنسبة لك هو طريقة في العيش. أنت لا تنتظر أن تنسجم الأشياء والأشخاص مع معاييرك الخاصة بشكل دائم. ويمكنك أن تتحمل عدم انصياع الناس لأذواقك وألوانك (مع أنها انتقائية إلى أبعد الحدود) وإن كان ذلك يثير فيك إحساساً بالكدر. فالتسامح هو أيضاً قيمة بالنسبة لك، وهذه القيمة أساسية لبقائك في حالة من الحركية والانفتاح على التقدم والتكيف مع المتغيرات. أنت لا تتخيل نفسك محنطاً داخل عادات معينة وتحتاج إلى التغيير في ملذاتك والتنويع في تجاربك. ترغب في معرفة كل ما هو جديد، كأن تكتشف أماكن جديدة وطرق عيش مختلفة.

مع الآخرين...

تفهم (وتتقبل) جيداً الاختلاف بينك وبين الجميع. ولا مشكلة لديك في أن يكون للآخرين مواقفهم ومسلكياتهم المختلفة عن مواقفك ومسلكياتك. لا بل إنك تجد ذلك صحياً أكثر (لأن تشابه الجميع يجعلهم أقرب إلى الآلات)، وأشد إثارة للاهتمام بوجه عام (لأنك فضولي تحب اكتشاف الآخرين).

وبما أنك أقرب إلى التفهم، فإنك تضع نفسك بسهولة في موضع الآخرين، وتتمتع بما يكفي من التساهل إزاء نقاط ضعفهم وأخطائهم (شرط ألاّ يتحوّل ذلك عندهم إلى عادات). لست من النوع الذي يعلن الحرب في كل مرة يرتكب فيها أحدهم حماقة من الحماقات. ومن هنا، فإن تسامحك غالباً ما يقف حيث يبتدىء عدم تسامح الآخرين.

**مع شريك حياتك**

أنت تميل إلى النظر إلى زوجتك كما هي. فأنت مستعد للتغاضي عن مساوئها (الكثيرة) وعقدها (التي لا تحاول تغييرها)، طالما أنها تقوم بما يتوجب عليها. تعرف كيفية التعامل مع زوجتك بالشكل الذي يرضيها. هل يعني ذلك أنك سهل الانقياد لها؟ ليس الأمر كذلك حقاً، ولكنك تعرف كيف تكون مرناً وصبوراً وسهل العريكة عند الضرورة. وعليه، فإن بإمكانك أن تعشق زوجتك من دون أن تقبل كل ما يصدر عنها. بمقدورك أن تغفر لها هفوة عابرة، ولكنك لا تستطيع تحمل الهفوات إلى ما لا نهاية.

ومن الناحية العاطفية، أنت بمنأى عن العقد إلى حد بعيد. ويمكنك في حالة الثقة بالشريك، أن تعيش معه حياة سعيدة تحقق فيها كل رغباتك وملذاتك.

**أكثرية الإجابات من الفئة «ج»: أنت شديد التساهل**

**بوجه عام...**

هل يعود ذلك إلى مرونة فطرية في طبعك، أم أنه نتيجة تربية قاسية قائمة على التوبيخ؟ مهما يكن من أمر، فأنت تميل الآن إلى أن تكون متسامحاً بشكل مفرط. فقد عوّدت نفسك على القبول بعدم انصياع الأشياء والأشخاص لرغباتك. تقول في نفسك بأن «الحياة هي هكذا»، ثم تلقي السلاح عندما لا تكون معنياً بشكل مباشر. تحمّل نفسك دائماً المسؤولية عن كل شيء وترد بالكثير من الفتور عندما يلحق بك الأذى بشكل مباشر.

تقوم، في الغالب، بدور النعامة، وتغض الطرف عن أخلاقياتك لكي تحافظ على راحة بالك. أي أنك تتخلى عن مبادئك ومصالحك لكي تنعم بالأمن والسلام، وذلك شكل من الانتهازية (المخففة)، ولكنه يعكس أيضاً شيئاً من الضعف.

**مع الآخرين...**

أنت شديد التفهم مع الآخرين لأنك تولي كثيراً من الانتباه لأمزجتهم وردود أفعالهم. ولأنك نادراً ما تكون غير مبالٍ بمشكلاتهم، فإنك غالباً ما تسدي إليهم النصيحة الصادقة. تعرف كيفية الإصغاء والتحكيم والتقريب بين الحساسيات والمصالح المختلفة. أما الوجه الآخر لهذه الصفات فهو أنك تبالغ أحياناً في المجاملة والمسايرة، حتى أنك توافق على ما يريده الآخرون حتى ولو كنت تعتقد بأنهم مخطئون. كما أنك تكيّف نفسك وفقاً لأذواقهم ومشاعرهم من أجل أن تفوز برضاهم. وبما أنك تشعر بالضيق في المواقف الصراعية، فإنك تفضل التنازل بدلاً من التسبب بخلق المشكلات. وبالنتيجة، فإنك تميل إلى أن تتخلى عن شخصيتك، وأن تترك الآخرين يؤثرون على خياراتك أو يقررون عوضاً عنك.

**مع شريك حياتك**

تتمتع بصبر الملائكة، حيث أنك تتجاوز جميع العيوب (الكبيرة والصغيرة) عند زوجتك. تغض الطرف عندما تضع جواربها (المتسخة)، أو عندما تنسى أن تقول لك: «صباح الخير» أو «شكراً». تقول لها: «نعم» حتى إذا كنت غير موافق على ما

تريده، وحتى إذا كنت غير راغب في أن تقول ذلك. تتخلى عن ملذاتك من أجل ملذاتها. الأكيد أنك شديد التساهل في بعض الأحيان حتى أن الآخر يمتبرك سريعاً وكأنك شيء من أشيائه ويظن أن من المسموح له أن يفعل بك ما يريد. ولأنك غالباً ما تتنازل أولاً وتغفر أخطاء الآخر، فإنك تضطلع بالدور السيء للزوج المجامل. أما من الناحية العاطفية، فإن الإذعان يجعلك تتخلى عن حقك في هذا المجال.

# هل أنت جاهزة للزواج؟

لقد قررت الزواج، وأنت تفكرين بذلك جدياً؛ ولكن هل أنت جاهزة حقاً للزواج؟ ليس هنالك من داع لإضافة رقم جديد إلى عدد الزوجات الخائبات (٣٤ بالمئة من الفرنسيات)، أو إلى عدد حالات الطلاق (طلاقان بين كل ثلاث زيجات في المدن الفرنسية).

**هل ترغبين في الزواج:**

أ : من أجل إنجاب الأطفال.

ب : من أجل العيش مع الشخص الذي تحبين.

ج : من أجل حفلة العرس.

د : لأنك تحبين الرجل الذي ترغبين في الزواج منه.

**شعرت بأنك قد أصبحت راشدة بالفعل عندما:**

أ : تقدم لك أول خاطب.

ب : قبضت مرتبك الأول.

ج : شعرت بأن الرجال يهتمون بك.

د : أقمت وحدك خارج البلاد.

**الرجل المثالي بنظرك هو الذي:**

أ : يطلب قرضاً مصرفياً لكي يشتري لك منزل الأحلام.
ب : يقول لك: «أحبك»، كل يوم.
ج : يدفع كل مرتبه الشهري لكي يشتري لك قطعة مجوهرات.
د : لا يحقد عليك إن فسخت خطوبتك به.

**زوجك كما تتخيلينه هو الذي:**

أ : يتكرم ويأكل من الطعام الذي تقومين بإعداده.
ب : يشارك معك في إعداد الطعام.
ج : يأتيك بالفطور إلى سريرك كل صباح.
د : يفاجؤك غالباً بدعوتك إلى تناول الطعام في أحد المطاعم.

**أكثر ما من شأنه أن يزعجك هو:**

أ : أن يكون زوجك من دين غير دينك.
ب : أن يفوقك عمراً بخمسة عشر عاماً.
ج : أن يكون عاطلاً عن العمل.
د : أن يمنعك من العمل.

**ما تريدينه قبل كل شيء من زوجك هو:**

أ : أن ينهض ليلاً لإعداد زجاجة الحليب للطفل.
ب : أن يتولى غسل أواني المطبخ.
ج : أن يتولى أعمال الكنس والتنظيف.
د : أن يعبّر عن مشاعره نحوك أينما كان.

**ما يزعجك في حماتك هو:**

أ : ألا تعتبرك كابنتها.

ب : أن تلتزم موقف الدفاع عن ابنها بشكل دائم.

ج : أن تأتي لزيارتك من دون علم مسبق.

د : أن تنتقدك على كثرة مصاريفك.

**ما كنت تحلمين به قبل زواجك هو:**

أ : أن تكوني شاهدة على زواج صديقاتك.

ب : أن تتناولي طعام الغداء كل أحد في منزل والديك.

ج : أن تخرجي يومياً لقضاء السهرة خارج المنزل.

د : أن تملكي يوماً منزلاً تكونين سيدته.

**المحيطون بك يأخذون عليك أحياناً:**

أ : كونك مهووسة برغباتك الطفولية.

ب : صعوبة التنبؤ بما قد تفعلينه.

ج : كونك من النوع التملكي.

د : شدة انشغالك بمهنتك.

**أنت تعيشين حالياً:**

أ : مع صديقتك.

ب : مع أبويك.

ج : مع أختك أو ابنة عمك.

د : بمفردك.

**يحدث لك غالباً أن:**

أ : تمتنعي عن أي علاقة صداقة مع الجنس الآخر لمدة سنة أو أكثر.

ب : تقعي في حب أحد الزملاء في العمل.

ج : تقعي في غرام رجل متزوج.

**طليقك:**

أ : تعرّفينه إلى صديقاتك.

ب : تتصلين به غالباً لتبوحي له بمشاكلك العاطفية.

ج : ما عدت تقابلينه.

د : تشعرين بالحنين إلى علاقتك السابقة به.

**يخفق قلبك للرجل الذي:**

أ : يعترف بما عنده من نواقص.

ب : يبكي أمامك.

ج : يجتاح حياتك بشكل كامل.

د : لا يفارقك للحظة واحدة.

**ما يفسد علاقتك بالرجل الذي تريدين الزواج به:**

أ : فقدان ثقتك به.

ب : خيانته لك.

ج : إحساسك بأنه لم يعد متعلقاً بك.

د : الشعور بتسرب الملل.

**ليلة زفافك تخشين أن يتبين لك:**

أ : أنك اخترت الزوج غير المناسب.

ب : أنّ زوجك ليس رجل حياتك الأوحد.

ج : أنها ليست الليلة التي كنت تحلمين بها طوال حياتك.

د : أو تخشين أن يخيب أملك.

**تجدين سهولة أكبر في الحديث عن شؤونك الحميمة مع:**

أ : زوج المستقبل.

ب : والدتك.

ج : صديقاتك.

د : أي شخص كان.

**في الوقت الحاضر، تشعرين بأنك:**

أ : هائمة في الحب.

ب : غير هائمة في الحب بشكل كافٍ.

ج : هائمة إلى حد ما.

د : غير هائمة بتاتاً.

**من أجل الاحتفاظ بزوجك، أنت مستعدة لأن:**

أ : تتحملي مصاعب الحياة.

ب : تتركي وطنك لتكوني معه.

ج : تغضي الطرف عن نزواته.

د : تخلصي له.

**زوجته السابقة:**

أ : تجدين ذوقها رفيعاً.

ب : تكرهين أن يحدثك عنها.

ج : يمكنك أن تتعايشي معها.

د : كانت صديقتك.

**يعجبك:**

أ : أن تنجبي الكثير من الأولاد.

ب : ألا تنجبي أولاداً قط.

ج : أن تتكفلي برعاية طفل يتيم.

د : أن تتزوجي شرط إنجاب طفل والحصول على الطلاق بعد ذلك.

**أكثر ما كان يجلب لك المتاعب وأنت مراهقة كان:**

أ : عدم قدرتك على الخروج متى تشائين.

ب : اضطرارك إلى تقديم الحسابات لوالديك.

ج : الضغوط العائلية.

د : المشاجرات بين الأهل.

**إذا قال لك خطيبك بأنه متعب ويريد الانصراف، تفهمين من ذلك:**

أ : أنه متعب.

ب : أنه لم يعد يحبك.

ب : أنه لم يعد يرغب بك.

د : أنه يرغب في الانفصال عنك.

**ما يجعل الزواج ناجحاً هو:**

أ : المراسم الدينية.

ب : إنجاب الأطفال وتربيتهم.

ج : جاذبية الزوج.

د : نوم الزوجين في غرفتين منفصلتين.

**عندما يتكلم عنك، فإنه يميل إلى القول بأنك:**

أ : صبورة كأنك ملاك من الملائكة.

ب : مطيعة ونشيطة كأنك جندي.

ج : جديرة بالثقة.

د : لا تحتاجين إلى أحد.

**زوجك كما تتخيلينه بعد عشرين عاماً:**

أ : يلعب كرة القدم مع ابنكما البكر.

ب : مولعاً بالحلويات.

ج : على حاله، كما هو الآن.

د : متبلداً أمام التلفزيون.

## حساب النتائج

إجمعي الإجابات التي حصلت عليها في كل من الفئات «أ» و «ب» و «ج» و «د»، ثم قارني ذلك بالتشخيص المقابل لكل فئة. أنت في منزلة وسطى بين فئتين إذا كان الفارق في إجاباتك عليهما أقل من نقطتين.

**أكثرية الإجابات من الفئة «أ»: أنتِ جاهزة للزواج**

لقد كنت جاهزة للزواج على الدوام. هل هذا ثمرة لتربيتك (الأقرب إلى أن تكون تقليدية) لارتباطها بقناعاتك الدينية (الراسخة)، أم لما تحملينه من مثل تتعلق بالعلاقات الجنسية والأخلاق؟ فالزواج متجذر عميقاً في عقلك وقلبك، شأنك في ذلك شأن الكثيرات ممن يرفضن أي علاقة خارج إطار الزواج ويحتجن إلى الشرعية الاجتماعية والاستقرار العاطفي. ولكنك تحتاجين خصوصاً إلى أن تعيشي الزواج بكل جوارحك، بقلبك

وجسمك وروحك، ولا تتخيلين شكلاً آخر لأن تعيشي حياتك كامرأة بطريقة وافية وتامة. الانتقال من خطيب لآخر ولفت أنظار أكثر من معجب والادعاءات... كل ذلك ليس من شأنك. الحب بالنسبة لك هو الزواج (باسم الشرع وللسراء والضراء) وإنجاب الأولاد والإخلاص. أنت تنظرين بالضرورة إلى زواجك (القريب؟) بالكثير من الجدية وتلتزمين به مدى الحياة. وبالطبع، ستفكرين ملياً قبل أن تقولي: «نعم». ومع ذلك، عليك أن تلتزمي جانب الحذر لأن الزواج هو، بالنسبة لك، طبيعة ثانية: لا تتخلي عن لعبتك المحشوة بالقطن التي تشاطرك وسادتك للقبول بأول من يتقدم لخطبتك، لا لشيء إلا لأن الناس يفعلون ذلك عادة.

**أكثرية الإجابات من الفئة «ب»: أنت جاهزة ولكنك لم تعلمي ذلك بعد!**

أنتِ في العمق خلقت للزواج. ولكن الفكرة لم تأخذ طريقها تماماً إلى رأسك الجميل. فأنت غير جاهزة بعد، أو غير جاهزة بما يكفي من الناحية النفسية. لا تستطيعين اليوم أن تتخيلي نفسك وقد لبست ثوب العرس. تظنين، شأن الكثيرات، بأنه من غير الضروري أن يكون الزواج شرطاً للكمال. عندك أولويات أخرى أو تشكّين، عندما يطرق الحب باب قلبك، بأنك قادرة على أن تقولي «نعم». أنت غير واثقة مما قد تصير إليه مشاعرك بعد عشرة أعوام، من دون الحديث عما قد تصير إليه بعد عشرين عاماً. ما رأيك إذاً بزواج مشروط؟ مجرد التفكير بذلك يجعلك تشعرين أحياناً بأنك عرضة للهواجس والوساوس. تذهبين إلى زفاف صديقاتك بعد تردد مع شيء من الشعور بالحسد لأنك

تقولين في نفسك: («لماذا تكون هي العروس وليس أنا...؟») أو مع شيء من الإحساس الغامض بالترفع تشوبه الشفقة: («المسكينة، إنها لا تعرف ماذا تفعل بنفسها!»). لماذا ينتابك هذا التردد؟ ربما لأنك مررت بتجربة بائسة: طلاق والديك أو فشلك في محاولة سابقة للزواج. وربما تكونين قد اعتدت على حياة الاستقلال، فلا تتصورين نفسك في موقع تقديم الحسابات أو العودة إلى تقديمها. أو ربما يكون الأمر عائداً بكل بساطة إلى أنك لم تعثري بعد على الرجل الذي يجعلك ترغبين فعلاً بأن يصبح اسمك «السيدة فلان» بدلاً من «الآنسة فلانة».

**أكثرية النقاط من الفئة «ج»: تظنين نفسك جاهزة للزواج؟ أنت مخطئة**

تظنين ذلك ولكنك مخطئة في ذلك. رأسك مليء بالتخيلات الممتعة عن الزواج. ترين الزوج في كل رجل تصادفينه وتقولين في نفسك: «ربما يكون هو» حتى وإن كنت لا تتصرفين فعلاً كمن يريد الزواج، فإن خاتم الزواج نصب عينيك. تشعرين بالرغبة في أن تكوني زوجة وأماً. ذلك يبدو لك طبيعياً لا نقاش فيه، وتعتقدين بأن ذلك هو ما يناسبك تماماً، ربما يوماً ما ولكن ليس على الفور. لا تزالين تنظرين إلى الزواج، كالكثيرات غيرك، بطريقة شاعرية جداً. تكتفين بتخيل الجانب الرومانسي المرتبط باللحظة وبالحفل وبالمباهج والاستقرار العاطفي والمادي الذي تؤمنه الحياة الزوجية. ولكنك لا تأخذين الضغط والواجبات والمسؤوليات بعين الاعتبار. في العمق، لا تزالين طفلة صغيرة على الزواج ولم تنضجي بعد بما فيه الكفاية للالتزام على المدى

الطويل. لا تزالين بحاجة إلى أن تعيشي حياتك، وتقومي بتجاربك الخاصة، وتستمتعي بحريتك وبحقك في التعلم من الخطأ. أما إذا كنت تنوين الزواج في القريب العاجل فعليك أن تفكري، إذ عندما يكون علينا أن نقوم برحلة طويلة، بإمكاننا أن نصرف عاماً أو عامين في إعداد شروط أفضل لهذه الرحلة.

**أكثرية النقاط من الفئة «د»: أنت غير جاهزة بتاتاً**

هل يمكنك أن تصبحي جاهزة للزواج يوماً ما؟ قد لا تكونين مخلوقة للزواج في الأساس، فأنت تبالغين في التعلق باستقلاليتك وبراحة بالك. كما أن هنالك أولويات أخرى بالنسبة لك: مهنة تريدين مزاولتها أو شغف بنشاط تريدين ممارسته في حياتك... أو أنك تحبين الرجال من بعيد ولا ترغبين في تعقيد حياتك بمشاكلهم. كما أنك تعرفين بأنك مستقلة من الناحيتين العاطفية والاقتصادية، ولا تحتاجين في حياتك إلى رجل تتكلين عليه أو لتشعري بالسعادة معه؛ ولا إلى الشرعية الاجتماعية لكي تحققي ذاتك كامرأة. تعتقدين بأنك قادرة على النجاح في حياتك من غير أن تتزوجي أو أن تنجبي أطفالاً. وباختصار، أنت اليوم في وادٍ والزواج في وادٍ آخر. ولكن من يعرف ما قد يأتي به الغد؟ قد تصادفين رجلاً يعجبك وتقررين أن تدخلي معه العش الزوجي.

# هل كل منكما مخلوق للآخر؟

التقيتما منذ فترة قصيرة أو منذ سنوات... هل يمكنكما أن تعيشا معاً؟ وكيف؟ ليجب كل منكما بشكل منفصل على هذه الأسئلة المكشوفة، واكتشفا ما إذا كنتما على الموجة نفسها.

**أفضل طريقة لتربية أطفالكما هي:**

أ : إجبارهم على تحمل مسؤولياتهم.

ب : معاملتهم بالطريقة التي سبق وعاملكم بها أهلكم.

ج : الإصغاء إليهم على الدوام.

**لكي تسير الأمور على ما يرام أنت بحاجة إلى ممارسة الحب:**

أ : مرة أو مرتين في الأسبوع.

ب : مرة كل خمسة عشر يوماً.

ج : ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع.

**لقاؤكما الأول:**

أ : يمكنك تذكر جميع تفاصيله بدقة.

ب : لم تبق منه غير ذكريات غامضة.

ج : لا تعودان إلى ذكره معاً.

**ما الذي يمكنه برأيك أن يقتل الحياة الزوجية؟**

أ : أن يعيش الطرفان كل كما يريد.

ب : الإكثار من الانتقادات.

ج : الاحتقار.

**أنتما تتشاجران:**

أ : أحياناً.

ب : نادراً.

ج : غالباً.

**من الذي يتراجع في حال الاختلاف بينكما؟**

أ : حسب الظروف، كل منا يتراجع بقدر الآخر.

ب : أنا لا أتراجع على الإطلاق.

ج : كلانا لا يتراجع.

**ماذا تقول (أو تقولين) عن نفسك؟**

أ : أقل ضغينة منه (أو منها).

ب : يمكنك أن تسامح (أو تسامحين).

ج : شديد (أو شديدة) الضغينة.

**في جلسة عاطفية:**

أ : يكون الشعور بالانسجام متبادلاً.

ب : لا تتحرك مشاعرك.

ج : يكون أحدكما متأثراً أكثر من الآخر.

**تحبّين:**

أ : التكاسل بعد ليلة حميمة.

ب : إنهاء الجلسة الحميمة في أسرع وقت ممكن.

ج : إشباع رغباتكما.

**أسوأ ما يمكنه (أو يمكنها) القيام به تجاهك:**

أ : الخيانة.

ب : الهجر.

ج : الضرب.

**لا سعادة في الحب من دون مقدار من:**

أ : الإرادة.

ب : الشجاعة.

ج : اللّذة.

**أفضل التعابير التي يمكن قولها من أجل الإقناع بعدم الافتراق:**

أ : لنحاول البدء من جديد.

ب : هل فكرت بمصير الأولاد؟

ج : أنت الطرف الخاسر بالتأكيد.

**بأي وسيلة يكون الرد على الآخر في حالة الغضب الشديد منه؟**

أ : بالخروج والبقاء خارج المنزل مدة ثلاثة أيام من دون الاتصال به.

ب : بتحطيم ما في المنزل من أوانٍ ثمينة.

ج : بالبكاء.

**يكفي للشعور بالحقد على الطرف الآخر وهجره أن:**

أ : يمد يده إلى محفظتك أو إلى جيوبك.

ب : يذكر والدتك بالسوء.

ج : يتحدث بشكل مثير للغيرة الشديدة.

**في المطعم، الطرف الآخر:**

أ : يدعوك لتذوق الأطباق التي يختارها.

ب : لا يطرح أي مشكلة لأنكما تتناولان الأطباق نفسها في أغلب الأحيان.

ج : يصر على أن يكون هو الذي يختار ما يريد لك وله.

**عندما تنامان:**

أ : يدير كل منكما ظهره للآخر.

ب : يتقوقع كل منكما على نفسه.

ج : تنامان متعانقين.

**في حال وقوع مشاكل بينكما:**

أ : تتكلمان عنها بصراحة فيما بينكما.

ب : تتكلمان عنها مع أهلكما.

ج : تطرحانها أمام أصدقائكما المشتركين.

**في الصغر، كان الإفضاء بالمشاكل للأهل:**

أ : أمراً سهلاً.

ب : أمراً صعباً.

ج : أمراً مستحيلاً.

**الحياة الجنسية هي بشكل أساسي:**

أ : علاقة عاطفية.

ب : من أجل إنجاب الأطفال.

ج : من أجل اللذة.

**الكلام عن الحياة الجنسية مع الأشخاص المقربين هو بالأحرى:**

أ : أمر شيق.

ب : أمر مزعج.

ج : أمر مثير.

**بعد علاقة حميمة، تشعران:**

أ : بالارتياح والاسترخاء.

ب : بالوحدة والعزلة.

ج : بالحزن والضيق.

**هل تحلمين:**

أ : بزوجك.

ج : بطليقك.

ب : بشخص غريب.

**هل هنالك نية بإنجاب طفل (آخر)؟**

أ : لا أعرف.

ب : أجل، في غضون سنة.

ج : لا.

**تعتبر (أو تعتبرين):**

أ : أن الحب يمكن أن ينمو شيئاً فشيئاً ويوماً بعد يوم.

ب : أن الحب يمكن أن يستمر في الحياة الزوجية من دون رغبة جنسية.

ج : أن الخيانات العابرة تجعل الحب أكثر قوة.

## حساب النتائج

بالطبع، أجرى كل منكما الاختبار بمفرده من دون إطلاع الآخر على الإجابات، أما الآن، فعلى كل منكما أن يجمع إجاباته على كل من الفئات «أ» و «ب» و «ج»، ثم أن يقارنها بالتشخيص المقابل لكل فئة: إذا كانت أكثرية الإجابات عند كل منكما من الفئة «أ»، يكون عليكما أن تنظرا إلى التشخيص «أأ». أما إذا كانت أكثرية الإجابات عند أحدكما من الفئة «أ» وعند الآخر من الفئة «ب»، يكون عليكما أن تنظرا إلى التشخيص «أب» وهكذا دواليك.

أأ زواجكما هو زواج عقل ولقاء بين شخصين كان كل منهما يعيش حتى لحظة الزواج في حالة من الوحدة ويكتفي بذاته على تلك الحال. ثم قررتما الارتباط كل منكما بالآخر والقيام بالتنازلات الضرورية من أجل بناء حياة مشتركة. زواجكما متعقل ومنطقي وقابل للاستمرار، فأنتما تمطيان الأولوية للمشاريع الجدية الرصينة ولتحمل المسؤوليات. وكل منكما مستقل ويحترم بما فيه الكفاية مجال حركة الآخر وحقوقه الخاصة. قلما تحصل إذن تجاوزات من أحد الطرفين. ومع ذلك، تظلان شخصين من النوع الرومانسي حتى وإن كنتما غير مستعدين أحياناً للإلقاء بنفسيكما في لحظات الحب والرغبة. لا وجود في علاقتكما للمشاكل والصراعات والمشاحنات، أو أن ذلك قليل جداً. وفي حال حدوث بعض المشاكل، فإن كلاً منكما يظل قادراً على إعادة النظر بنفسه أو على امتلاك ما

يكفي من الحدس للقيام بالخطوة الأولى بهدف إصلاح الخلل. كل منكما معتاد على القيام بوظيفة الحكم، وربما بشيء من البرود أحياناً، ولكنكما على الأقل تظلان على ثقة من قدرتكما على أن تقطعا معاً مسافة طويلة.

أ ب تتقاسمان الإحساس نفسه بالمسؤولية، والرغبة نفسها، وحتى النية نفسها، لبناء علاقة من شأنها أن تتماسك وتستمر، وغالباً ما تمتلكان معاً حناناً لا حدود له، واهتماماً حقيقياً بالآخر وحرصاً على راحته ولذاته. الآخر تصرفاته لطيفة ويعرف كيف يعشق الحياة، ولكنه يميل في بعض الأحيان إلى الانغلاق في الرتابة، لأن حسه السليم أو تقاليده تدفعه إلى الشعور بالخشية. وهذا ما يفسر شكوكك وتساؤلاتك. وفي حال وقوع مشاكل بينكما، فإن طريقته في إظهار ثقته بنفسه وآرائه الجاهزة وانتقاداته غير المناسبة، كل ذلك سرعان ما يصبح بالنسبة لك أموراً لا تطاق. خصوصاً عندما يصمم أن يملي عليك تصرفاتك وأن يقرر بمفرده ما هي القواعد والخيارات الإجبارية أو حتى غير المسموح بها. وهذا ما يفسر حصول بعض الإحساس بخيبة الأمل، وسقوط بعض الأوهام التي كوّنتها عنه، وحتى حصول بعض الصدامات المحزنة. ولكنك لا تفقدين الأمل مطلقاً في تعليمه كل ما في المنطق الفائم والاكتشاف. ومع تراكم المحاولات والأخطاء مرة بعد مرة، فإنك تتمكنين عموماً من جعله ينضم إليك في فهمك للأمور.

أ ج زواجكما هو كزواج السمكة من الأرنب. إذا شئتِ الاحتفاظ بذلك الرجل، فما عليك إلا أن تعامليه معاملة الأم لطفلها. فهو نزق ويعيش حبيس أحاسيسه وانفعالاته وأهوائه. قد يكون مجنوناً اليوم ولكنه يعود إلى الخضوع في الغد. غير أنه يظل، على الدوام، متمرداً على العقل وعلى المشاريع المستديمة. مبدأ اللذة يطغى عنده على مبدأ الواقع. كما أنه يحتاج إلى من يدبر له شؤونه ويحدد له أطر حياته ويعينه على تصريف أعماله وإلا فإنه يتشتت ويهرب نحو حضن آخر، نحو مغامرات أخرى ويفعل ذلك بنوع من القسوة الهادئة. يمكنه أن يشيع الانطباع بأنه في منتهى الروعة (نصفك الآخر)، ولكن من غير المؤكد أن يستمر الإعجاب به. وربما أمكن ذلك إذا كنت على قدر كبير من الصبر وقوة الحدس. ولكن ذلك لن يكون ممكناً إذا ما قمت بتحطيم أحلامه. إنه شخص أناني يمكنه أن يأخذ الكثير وألا يعطي إلا القليل في المقابل. وأنتِ غالباً ما تشعرين في حياتك معه بأنك تقامرين بمستقبلك. فأنت أكثر عقلانية ومنطقاً من أن تتخبطي معه لفترة طويلة. وعلى العموم، فإنك ستدركين مع مرور الوقت، ومن خلال الحياة اليومية، ضخامة المشكلة وعدم القدرة على حلها.

ب ب زواجكما سيجعلكما سريعاً أباً وأماً. فأنتما تمتلكان الرغبة نفسها ببناء أسرة وإنجاب أكبر عدد ممكن من الأطفال.

وذلك بلا شك هو ما يشكل فرصتكما الكبرى لمقاومة الضغوطات اليومية ومعاكسات الزمن. إعطاؤكما الأولوية للأطفال ولرفاهيتهم وتربيتهم يمنحكما القدرة على ستر إحباطاتكما الشخصية (وابتلاع بعض الغصات) وعلى إيجاد حلول لصراعات حياتكما الزوجية بطريقة حبيّة. الصعوبات التي تواجهكما تطرح نفسها بشكل يومي. صحيح أنكما تتفاهمان جيداً حول موضوع القيم وحول أمور من نوع غسل الأسنان والجلوس بشكل صحيح إلى المائدة، ولكن كلاً منكما يميل إلى سحب الغطاء لناحيته وإلى المزايدة على الآخر في حسن قيامه بدور الأب أو الأم، بفضل تقاليده العائلية وتربيته وعاداته الخاصة. ومن هنا قد تنشأ بينكما صراعات على النفوذ وميل إلى نسيان حبكما لبعضكما البعض من أجل الحصول، كل بمفرده، على المزيد من المحبة من الأطفال. ولكن ربما لا تكونان قد وصلتما بعد إلى هذا الحد، لأن أطفالكما لم يولدوا بعد.

ب أ هو عازب من النوع الشديد التعلق بعزوبيته، ولكنه أحب عينيك الدامعتين وأطباقك الشهية، فنسي حبه للوحدة وشكوكه الوجودية، وبات مولعاً بالدفء معك وبما تخصينه به من اهتمام أمومي. والآن حان وقت إنجاب الأطفال وتحضير قوالب الشوكولا وأعياد الميلاد. زواجكما مؤسس على الثقة والأمل والرغبة في الاستمرار، حتى ولو كان يجدك أحياناً مستبدة بعض الشيء (كوالدتك)، وشديدة

الميل إلى التملك، وغير واقعية إلى حد بعيد. تأخذين عليه أحياناً جمود عاطفته وافتقاره إلى العفوية (لأنه يريد تحليل كل شيء) في حين تفضلين عدم التمسك الشديد بالموضوعية من أجل الإحساس بالمزيد من الحب الجارف. ولكنه يهتم بأمر المستقبل ويعمل من أجل توفير الأمن لك ولا يكتفي بالقناعات الجاهزة. أما أنت فتنتظرين إلى الحياة ببساطة أكبر وتعتبرين أن ما كان حسناً بالنسبة لوالديك يجب أن يكون حسناً أيضاً بالنسبة لكما. ولهذا، فإنه قد يتردد أحياناً في تحقيق رغبتك في الإنجاب بانتظار التأكد من توفر «جميع المعطيات».

ب ج حياتكما الزوجية فيها شيء من الأحاسيس المتبادلة بين الأهل والأبناء، لأنك تلعبين دور الأم المستبدة بعض الشيء، بينما يقوم هو بدور الطفل المدلل أكثر مما ينبغي. فأنت تنتبهين لكل شاردة وواردة وتتحملين مشاكله (ونزواته) وترفعين من معنوياته. وبمجرد أن يعود إليه إحساسه بالرضا والاطمئنان، فإنه يفلت من ذراعيك المتملكتين ومن مواعظك ويمضي باحثاً عن مغامرات جديدة. إنه يحب عدم الالتزام بالقواعد والحدود ولا يفعل غير ما يحلو له. وإلا يكون شديد التبعية لك! فيتركك تمسكين الدفة لتقرري كل شيء. فهو إما صعب المراس وإما مطواع أكثر مما ينبغي، وهذا يثير أعصابك (فتنهالين عليه باللوم) أو يجعلك تشعرين بالتعب. تودين لو أنك تتمكنين من التوقف عن حضانته وأن يأتي اليوم

الذي يقرر فيه أن يصبح شخصاً راشداً، لتتمكني أخيراً من أن تثقي به، وتعتمدي عليه، وأن تتنفسي الصعداء! ومع كل ذلك، فإن حياتكما الزوجية قابلة للاستمرار. فأنتما تلتقيان بسعادة في خلوتكما وتقبعان في أحضان أحلامكما الحميمة بعيداً عن ضوضاء العالم.

ج أ الحذر الحذر! فهذا الرجل لا يناسبك بتاتاً. فهو يستطيع، ولعلّه استطاع، أن يستحوذ على اهتمامك لبعض الوقت، ولكنه لن يلبث أن يعود سريعاً إلى كتبه الثقيلة واهتماماته الجديدة ومهنته (الهامة جداً) وأعماله. إنه بارد ومنطقي وعقلاني بقدر ما أنت شغوفة ونزقة ونزوية. والأكيد أنك تستطيعين التكيّف معه إذا كنت على استعداد لأن تقتلي كل ما فيك من طبيعية وعفوية، ولأن تضحي بكل حريتك. أما من جهته، فهو يحتاج لكي يتمكن من تحملك، إلى أن يتجاهلك وأن يغض الطرف عنك. وضمن هذه الشروط، فإن المستقبل ليس مفتوحاً على مصراعيه أمام حياتكما الزوجية. اللهم إلا إذا أصبح هو القائم على أمرك وأصبحت شيئاً من أشيائه. شيئاً لتزيين سهراته ولمرافقته في نزهاته وتجولاته. ولا شك أنكما، كلاكما، أعلى مقاماً وأكثر استحقاقاً لحياة أفضل من حياة الآلة أو الحيوان المنزلي الأليف. ويبقى أن المعجزة تظل ممكنة على الدوام. فكلاكما يتمتع بشخصية خارج المألوف، وتمتلكان ما يكفي من النباهة لتقوما بالحفاظ على حبكما دائماً.

ج ب حياتكما الزوجية شبيهة بحياة الفتاة مع أبيها. أب يدلل ابنته وفتاة يدللها أبوها. وفي ظل هذه الأدوار، فإنك تذيقينه الأمرين، لأنه عليه أن يستجيب لكل ما يخطر ببالك من مطالب وأن يواسيك في متاعبك وأن يضحك لكل ترهاتك. وإذا لم يكن كذلك، فلا يمكنه إلا أن يكون قاسياً، يكتم أنفاسك، وينتقد سلوكك (لا تفعلين شيئاً كما ينبغي) ويلومك دائماً على أخطائك الحقيقية أو المفترضة. وعلى العموم، فإن علاقتكما قد تدوم إذا كان تصرفه أبوياً تجاهك، أو عاشقاً وانتهازياً إلى الحد الذي يمكنه أن يطلق لك العنان عند الضرورة. شرط أن تعرفي، بالطبع، كيف تلعبين اللعبة ولو بالحد الأدنى لإنقاذ المظاهر، ومساعدته على الاحتفاظ بثقته بك، وملاطفته بقدر الإمكان، وقيادته من خلال تعاملك معه بوصفه سيدك وتاج رأسك. لا بد من العطاء المتبادل، وإلا فإنه قد يضجر مع مرور الوقت من أنانيتك، ويشعر بأنه مغبون وخاضع للاستغلال. أو أنك قد تجدين نفسك عاجزة عن تحمل فورات غضبه وعبوس وجهه وفورات ميوله التسلطية.

ج ج أنتما زوجان من أتباع فلسفة اللذة. تنتشيان بجميع ملذاتكما وتستمتعان بتحقيق رغباتكما، وتجذلان بكل حواسكما، وتعيشان حياة تشوبها لحظات الفرح واللهو والشهوة. تتصرفان نوعاً ما وكأن الحاضر سيدوم إلى الأبد، ولا تعيران أي اهتمام لبناء حياتكما وحبكما على أسس راسخة. مثالكما الأعلى ليس تأسيس أسرة بقدر ما

هو تقاسم الرغبة الجامحة بالعيش وبالاستفادة من الحياة. شغف يضع جانباً كل ما عدا ذلك من أشياء العالم ويبتعد، خصوصاً، عن جميع المشاكل. لكنه غالباً ما يكون عرضة لتدمير نفسه لافتقاره للمشاريع والالتزامات الملموسة، اللهم إلا إذا كانت الإمكانيات متوفرة لقضاء الحياة وكأنها عيد دائم. وإلا فإن حاجتكما إلى الإحساسات القوية وإلى التغيير المتجدد على الدوام ستتعايش بصعوبة مع ضواغط واقع رتيب ومحدود، وذلك من شأنه أن يفضي إلى المشاجرات (لكثرة الإحباطات)، وإلى الصراخ (لشدة الإحساس بالقهر) وإلى تكسير الأواني (لعنف الشعور بالضغينة).

# أنجح الاختبارات لمعرفة الذات

- ما هو العمر الذي يمكن أن تبلغه؟
- هل شريكك مخلص؟
- هل أنت متسامح؟
- هل أنت اجتماعي؟
- أي نوع من المتلاعبين أنت؟
- هل تحب المال؟
- هل أنت مؤهل لخوض الصراعات؟

لتعرف نفسك جيدًا ولتعرف الناس على حقيقتهم.
يقدم إليك هذا الكتاب ... ة
كأفضل الاختبارات ال... ت
عن الطاقات النفسية ... ة
والعاطفية.




ISBN 9953-15-116-4
9 789953 151168 >



**جيل آزوباردي**

**Gills Azzopardi**

متخصص في علم الاجتماع وعلم النفس. ألّف مجموعة من الكتب الأكثر مبيعًا في علم النفس والشخصية. منها: "اختبر ذكاءك العقلي والعاطفي"، "من أنت؟". له مقالات دائمة في عدة مجلات فرنسية مثل M.Magazine, 20 ans, Elle.